تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

ن کامل

the Secret

قدرت

روندا برن

سیمین موحد

این کتاب کوچک درباره بزرگ ترین قدرت موجود در عالم ماست قدرتی که باآن هرچه راکه بخواهید به دست می آورید.

بدون این قدرت، شما اصلاً موجود نبودید.بدون این قدرت، حتی یک نفر روی سیاره زمین نبود. هر کشف و اختراع و آفرینش بشری از این قدرت سرچشمه می گیرد. سلامت کامل، روابط عالی، حرفه ای که عاشقش هستید، زندگی‌سرشار از شادی و خوشبختی، هر مقدار پولی که لازم‌دارید، هر کاری که می خواهید بکنید، و هر چیزی که‌در زندگی می خواهید، همه و همه از این قدرت سرچشمه می گیرند.

زندگی رویایی شما همیشه بیش از آنچه‌که حتی تصورش را بکنید به شما نزدیک بوده است، زیرا قدرت برخورداری از همه چیزهای خوب زندگی، در درون شماست.

برای خلق هر چیزی و تغیر هر چیزی، فقط یک چیزلازم است ...

قدرت

ناصدک صبا

sohrabi1971@yahoo.com

The Secret

قدرت

the Secret

قدرت

نوشته:

روندا برن

ترجمه:

سیمین موحد

ویراستار:

بابک حقایق

قاصدک صبا

تهران، ۱۳۹۰

سرشناسه : برن، روندا Byrne, Rhonda
عنوان و نام پدیدآور : قدرت / نویسنده روندا برن؛ مترجم سیمین موحد؛ ویراستار بابک حقایق.
مشخصات نشر : تهران: قاصدک صبا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص: مصور (رنگی).
شابک : 978-600-5675-11-5
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
یادداشت : عنوان اصلی: The Power ,2010 ©
یادداشت : کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع : کنترل (روان‌شناسی).
شناسه افزوده : موحد، سیمین، ۱۳۳۷ـ ، مترجم.
شناسه افزوده : حقایق، بابک، ۱۳۳۸ـ ، ویراستار.
رده‌بندی کنگره : الف ۱۳۹۰ ۴ ق ۴ ب / BF ۶۱۱
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۷۹۲۰۴

قاصدک صبا

قدرت

نویسنده: روندا برن ✿ مترجم: سیمین موحد
ویراستار: بابک حقایق ✿ طراحی و امور چاپ: بهنام تاج‌شمع
حروفچینی و صفحه‌آرایی: حروفچینی هُما (امید سیّدکاظمی) ✿ لیتوگرافی: باختر
چاپ و صحافی: میران ✿ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰، دوم ۱۳۹۱
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه (رنگی، رقعی) ✿ شابک: ۵ـ۱۱ـ۵۶۷۵ـ۶۰۰ـ۹۷۸

۱۷۰/۰۰۰ ریال

انتشارات قاصدک صبا
تلفن: ۶۶۹۷۴۷۲۸ ـ ۶۶۴۸۶۴۰۴ ـ ۶۶۴۰۲۹۱۰
ناشر: Sohrabi1971@yahoo.com
siminmovahed2@yahoo.com

«عشق، علت کمال کل کائنات است.»

لوح زمرد (حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح)

تقدیم به شما

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹
مقدمه ۱۲
قدرت چیست؟ ۱۷
قدرت احساسات ۳۷
ارتعاشات احساسی ۵۳
قدرت و آفرینش ۶۹
احساس یعنی آفرینش ۸۷
زندگی دنبال شما می‌آید ۱۰۳
کلیدهای قدرت ۱۱۹
قدرت و پول ۱۴۷
قدرت و روابط ۱۶۷
قدرت و سلامتی ۱۸۹
قدرت و شما ۲۱۱
قدرت و زندگی ۲۲۹

پیشگفتار

۹ سپتامبر ۲۰۰۴ روزی بود که هرگز فراموشش نمی‌کنم. صبح که بیدار شدم مثل همه روزهای دیگر بود، اما بزرگ‌ترین روز زندگی‌ام شد.

من هم مثل بیش‌تر مردم در تمام طول زندگی‌ام سخت تلاش کرده بودم تا زنده بمانم و به بهترین نحوی که می‌توانستم با موانع و مشکلات مقابله کرده بودم اما سال ۲۰۰۴ خیلی برایم سخت بود و شرایط دشوار زندگی واقعاً در ۹ سپتامبر مرا به زانو درآورد. روابطم، سلامتی‌ام، حرفه‌ام و وضع مالی‌ام غیر قابل تغییر به نظر می‌رسید. من هیچ راهی برای خروج از مشکلاتی که احاطه‌ام کرده بود نمی‌دیدم و بعد آن اتفاق افتاد!

دخترم کتاب یکصدساله‌ای[1] به دستم داد که خواندنش برایم فقط نود دقیقه طول کشید، اما کل زندگی‌ام را دگرگون ساخت. حالا علت تمام اتفاقاتی را که در زندگی‌ام افتاده بود می‌فهمیدم و فوراً دانستم که برای تغییر دادن هر وضعیتی به صورت دلخواهم چه‌کار باید بکنم.

من رازی را کشف کرده بودم که طی قرن‌ها منتقل شده بود اما در طول تاریخ تنها عده کمی از آن باخبر بودند.

---

۱. کتاب علم توانگری به قلم والاس واتلز را به صورت رایگان می‌توان از روی سایت راز، www.thesecret.tv برداشت و مطالعه کرد.

از آن لحظه به بعد، دنیایی که دیدم دیگر همان دنیای قبلی نبود. هر اعتقادی که درباره زندگی داشتم دقیقاً **نقطه مقابل** حقیقت بود. من ده‌ها سال فکر می‌کردم که اتفاقات زندگی برای ما رخ می‌دهد. اما حالا می‌توانستم حقیقت باورنکردنی را ببینم.

به علاوه می‌توانستَم ببینم که بیش‌تر مردم این راز را نمی‌دانند، بنابراین تصمیم گرفتم آن را با مردم دنیا در میان بگذارم. من فیلم **راز** را با وجود انواع مخالفت‌های باورنکردنی تهیه کردم، و این فیلم در سال ۲۰۰۶ آماده نمایش شد. در همان سال کتاب **راز** را نوشتم و توانستم بخش بیش‌تری از آنچه را که کشف کرده بودم با مردم در میان بگذارم.

وقتی فیلم **راز** به نمایش درآمد، مثل برق در سرتاسر دنیا پخش شد. امروزه میلیون‌ها نفر از مردم هر کشور جهان با استفاده از دانش آن توانسته‌اند زندگی‌شان را به طرزی باورنکردنی دگرگون سازند.

وقتی مردم یاد گرفتند که با استفاده از **راز** زندگی‌شان را تغییر دهند، هزاران داستان حیرت‌انگیز را با من در میان گذاشتند، و من بینش بیش‌تری در مورد این‌که چرا مردم در زندگی‌شان دچار مشکلات می‌شوند کسب کردم. و دانش **قدرت** با این بینش‌ها پدید آمد ـ دانشی که می‌تواند بلافاصله زندگی‌مان را دگرگون سازد.

راز، قانون جذب یعنی قدرتمندترین قانون حاکم بر زندگی ما را فاش می‌سازد. **قدرت**، حاوی جوهر هر چیزی است که از زمان نمایش **راز** در سال ۲۰۰۶ یاد گرفته‌ام. با **قدرت** درخواهید یافت که برای تغییر روابط، امور مالی، سلامت، سعادت، حرفه، و کل زندگی‌تان فقط یک چیز لازم است.

برای این‌که **قدرت**، زندگی‌تان را تغییر دهد نیازی نیست **راز** را خوانده باشید، زیرا هرآنچه که باید بدانید در **قدرت** هست. اما اگر **راز** را خوانده‌اید، مطالعه این کتاب آنچه را که از قبل می‌دانید بی‌اندازه فزونی خواهد بخشید.

خیلی چیزها هست که باید بدانید. خیلی چیزها هست که باید درباره خودتان و زندگی‌تان درک کنید. و همه این‌ها خوب است. درواقع خوب‌تر از خوب است. خارق‌العاده است!

مقدمه

شما قرار است زندگی **اعجاب‌انگیز** داشته باشید!

قرار است هر چیزی را که دوست دارید و آرزویش را دارید داشته باشید.

کار شما قرار است هیجان‌انگیز باشد و قرار است به تمام چیزهایی که دوست دارید برسید. رابطه شما با خانواده و دوستان‌تان قرار است سرشار از شادی و سعادت باشد. قرار است شما تمام پولی را که برای زندگی کامل و شگفت‌انگیز لازم دارید در اختیار داشته باشید. قرار است شما با رؤیاهاتان زندگی کنید ـ با تمام آن‌ها! اگر می‌خواهید سفر کنید، قرار است سفر کنید. اگر دوست دارید کسب و کاری راه بیندازید، قرار است کسب و کاری راه بیندازید. اگر دوست دارید حرکات موزون یاد بگیرید یا قایقرانی یاد بگیرید یا زبان ایتالیایی یاد بگیرید، قرار است این کارها را بکنید. اگر دوست دارید موسیقیدان، دانشمند، صاحب شرکت، مخترع، مجری، پدر، مادر، یا هر چیزی که دوست دارید باشید، **قرار است** همان‌طور باشید!

هر روز که بیدار می‌شوید، باید آکنده از هیجان باشید زیرا **می‌دانید** که امروز قرار است سرشار از چیزهای عالی باشد. قرار است شما بخندید و شادمان باشید. قرار است احساس قدرت و امنیت کنید. قرار است درباره خودتان احساس خوب داشته باشید و بدانید که بسیار باارزش هستید. البته چالش‌هایی هم در زندگی‌تان خواهد بود، و قرار است آن‌ها را هم داشته باشید، *زیرا کمک‌تان می‌کنند تا رشد کنید، اما شما قرار است بدانید که*

چطور بر مشکلات و چالش‌ها فائق شوید. شما قرار است پیروز باشید! قرار است شادمان باشید! قرار است یک زندگی **اعجاب‌انگیز** داشته باشید.

شما به دنیا نیامدید تا تقلا کنید. شما به دنیا نیامدید تا لحظات شادی زندگی‌تان اندک و انگشت‌شمار باشد. شما به دنیا نیامدید تا هفته‌ای پنج روز جان بِکَنید و فقط لحظاتی از شادمانی در روزهای آخر هفته داشته باشید. شما به دنیا نیامدید تا با انرژی محدود زندگی کنید و در پایان هر روز احساس خستگی و فرسودگی کنید. شما به دنیا نیامدید تا احساس نگرانی یا ترس کنید. شما برای رنج بردن به دنیا نیامدید. پس هدف زندگی‌تان چیست؟ شما قرار است زندگی را به کامل‌ترین شکل خود تجربه کنید و هر چیزی را که می‌خواهید داشته باشید، و همزمان، سرشار از شادمانی، سلامت، سرزندگی، هیجان و عشق باشید، زیرا زندگی اعجاب‌انگیز یعنی این!

زندگی رؤیایی شما و هر چیزی که دوست دارید باشید، انجام دهید، یا داشته باشید همیشه بیش از آنچه که حتی تصورش را بکنید به شما نزدیک بوده است، زیرا قدرت کسب **هر چیزی** که می‌خواهید در درون شماست!

«قدرت برتر و نیروی حاکمی هست که در عالم نامحدود هستی رسوخ می‌کند و بر آن حکم می‌راند. شما بخشی از این قدرت هستید.»

پرنتیس مالفورد (۱۸۳۴-۱۸۹۱)
(نویسنده نهضت اندیشه نو)

در این کتاب می‌خواهم راه رسیدن به یک زندگی اعجاب‌انگیز را نشان‌تان دهم. شما چیز باورنکردنی‌ای درباره خودتان، زندگی‌تان، و جهان هستی کشف خواهید کرد. زندگی بسیار آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنید،

و وقتی طرز کار زندگی را درک کنید و **قدرت** نهفته در درون‌تان را بشناسید، جادوی زندگی را به طور تمام‌عیار تجربه خواهید کرد ـ و آن‌گاه یک زندگی اعجاب‌انگیز خواهید داشت!

اکنون بگذارید جادوی زندگی‌تان آغاز شود.

قدرت چیست؟

«نمی‌توانم بگویم این قدرت چیست، فقط می‌دانم که هست.»

الکساندر گراهام بل (مخترع تلفن) (۱۹۲۲_۱۸۴۷)

زندگی ساده است. زندگی شما فقط از دو چیز ساخته شده است_ چیزهای مثبت و چیزهای منفی. هر حوزه زندگی شما، چه مربوط به سلامتی‌تان باشد چه پول، روابط، کار، یا شادی و خوشبختی، یا برای‌تان مثبت است یا منفی. شما یا یک عالم پول دارید یا پول ندارید. یا سرشار از سلامت هستید یا سلامتی ندارید. روابط‌تان یا شادند یا دشوار. کارتان یا مهیج و موفق است یا ناراحت و ناموفق. شما یا شاد و خوشحال هستید یا بیش‌تر اوقات احساس خوب ندارید. شما سال‌های خوب و سال‌های بد دارید، اوقات خوب یا اوقات بد دارید، و روزهای خوب یا روزهای بد دارید.

اگر چیزهای منفی زندگی‌تان بیش‌تر از چیزهای مثبت است، پس یک جای کار اشکال دارد و شما این را می‌دانید. شما می‌بینید که دیگران شاد و راضی هستند و زندگی‌شان سرشار از چیزهای عالی است، و چیزی به شما می‌گوید که شما هم سزاوار همه این‌ها هستید. و حق با شماست. شما **به راستی** سزاوار زندگی‌ای سرشار از چیزهای خوب هستید.

بیش‌تر کسانی که زندگی عالی دارند نمی‌دانند دقیقاً چه‌کار کردند که به این‌جا رسیدند. اما آن‌ها **قطعاً** کاری کردند. آن‌ها از قدرتی که علت همه چیزهای خوب زندگی است استفاده کردند...

بدون استثنا، هر کسی که زندگی عالی دارد، از **عشق** برای رسیدن به آن استفاده کرده است. قدرت برخورداری از همه چیزهای مثبت و خوب در زندگی، **عشق** است!

از روز ازل، در هر مذهب، و توسط هر اندیشمند، فیلسوف، پیامبر و رهبر بزرگی، درباره عشق گفته شده و نوشته شده است. اما بسیاری از ما معنای کلام خردمندانه آنان را به راستی درک نکرده‌ایم. با وجودی که تعالیم آن‌ها مشخصاً برای مردم زمانه‌شان بوده است، اما یک حقیقت و پیام واحد در آن‌ها هست که تا به امروز صادق است: **عشق**، زیرا وقتی شما عشق می‌ورزید از بزرگ‌ترین قدرت جهان هستی استفاده می‌کنید.

نیروی عشق

«عشق عنصری است که هرچند به طور فیزیکی نامریی است اما همچون هوا یا آب واقعی است. عشق، نیرویی فعال، زنده و پویاست. عشق همچون امواج و جریان‌های آب اقیانوس به صورت امواج و جریان‌ها حرکت می‌کند.»

پرنتیس مالفورد (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

آن نوع عشقی که بزرگ‌ترین اندیشمندان و ناجیان دنیا درباره‌اش سخن گفتند با تصوری که بیش‌تر مردم از عشق دارند بسیار متفاوت است. این عشق، چیزی بسیار بیش‌تر از خانواده‌تان، دوستان‌تان، و چیزهای محبوب‌تان است، زیرا عشق فقط احساس نیست: عشق یک نیروی مثبت است. عشق ضعیف، ناتوان یا نرم نیست. عشق نیروی **مثبت** زندگی است! عشق علت **همه چیزهای** خوب و مثبت است. صد نیروی مثبت متفاوت در زندگی نیست؛ فقط یکی هست.

قدرت‌های بزرگ طبیعت، مثل نیروی جاذبه و الکترومغناطیس، برای حواس ما نامریی هستند اما قدرت‌شان بی‌چون و چراست. همین‌طور، نیروی عشق نیز برای ما نامریی است، اما قدرت آن درواقع بزرگ‌تر از هر یک از قدرت‌های دیگر طبیعت است. مدرک قدرت آن را می‌توان در همه‌جای جهان دید: بی‌عشق، زندگی‌ای در کار نیست.

لحظه‌ای به این فکر کنید: بی‌عشق، دنیا چه می‌بود؟ پیش از هر چیز شما حتی وجود نداشتید؛ بی‌عشق، شما نمی‌توانستید به دنیا بیایید. هیچ‌یک از اعضای خانواده و دوستان‌تان هم به دنیا نیامده بودند. درواقع حتی یک نفر روی سیاره زمین نبود. اگر امروز نیروی عشق بازایستد، کل نژاد بشر کاهش یافته و سرانجام از بین خواهد رفت.

تک‌تک اختراعات، اکتشافات، و آفرینش‌های بشری از نیروی عشق نهفته در دل یک انسان پدید آمدند. اگر به خاطر عشق برادران رایت نبود، ما امروز نمی‌توانستیم با هواپیما پرواز کنیم. اگر به خاطر نیروی عشق دانشمندان، مخترعان و مکتشفان نبود، ما امروز برق، گرما، یا روشنایی نداشتیم. همین‌طور نمی‌توانستیم اتومبیل برانیم یا از تلفن، وسایل برقی خانگی یا هیچ‌یک از فناوری‌هایی که زندگی را آسان‌تر و راحت‌تر می‌کنند استفاده کنیم. بدون عشقِ معماران و بنّاها، هیچ خانه و ساختمان و شهری نبود. بدون عشق، هیچ دارو و پزشک و اورژانسی نبود. هیچ معلم و مدرسه و آموزشی نبود. هیچ کتابی، هیچ نقاشی‌ای، و هیچ موسیقی‌ای نبود،

زیرا همه این‌ها در اثر نیروی مثبت عشق خلق شده‌اند. همین حالا نگاهی به اطراف‌تان بیندازید. هرچه از آفریده‌های بشر می‌بینید اگر عشق نبود آن‌جا نبود.

«عشق را که برداری، زمین ما گوری بیش نیست.»

رابرت براونینگ (شاعر) (۱۸۸۹ـ۱۸۱۲)

عشق نیرویی است که شما را به حرکت وامی‌دارد

هرچه که می‌خواهید باشید، هر کاری که می‌خواهید بکنید، و هرچه می‌خواهید داشته باشید از عشق می‌آید. بی‌عشق، شما تکان نمی‌خورید. هیچ نیروی مثبتی نیست که وادارتان کند تا صبح از بستر بلند شوید، کار کنید، بازی کنید، شادمانی کنید، حرف بزنید، یاد بگیرید، به موسیقی گوش کنید، یا اصلاً هیچ کاری نکنید. بی‌عشق مثل مجسمه‌ای سنگی می‌شوید. این نیروی مثبت عشق است که به شما الهام می‌بخشد تا حرکت کنید و آرزوی بودن، انجام دادن، یا داشتن چیزی را به شما می‌بخشد. نیروی مثبت عشق می‌تواند هر چیز خوبی خلق کند، چیزهای خوب را فزونی ببخشد، و هر چیز منفی‌ای در زندگی‌تان را دگرگون سازد. شما اختیار سلامت‌تان، ثروت‌تان، حرفه‌تان، روابط‌تان، و هر حوزه زندگی‌تان را در دست دارید. و آن قدرت ـعشقـ در درون شماست!

اما اگر شما اختیار و قدرت زندگی‌تان را در دست دارید، و آن قدرت در درون‌تان است، چرا زندگی‌تان اعجاب‌انگیز نیست؟ چرا هر حوزه زندگی‌تان عالی و باشکوه نیست؟ چرا هر چیزی را که می‌خواهید ندارید؟ چرا نتوانسته‌اید هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید؟ چرا هر روز سرشار از شادی نیستید؟

پاسخ این است: زیرا شما مختار هستید. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که عشق بورزید و از نیروی مثبت بهره‌برداری کنیدـ یا نکنید. و شما چه

این را بدانید چه ندانید، در هر روز زندگی‌تان ــ در هر **لحظه** زندگی‌تان ــ این انتخاب را کرده‌اید. بدون استثنا، هر بار که چیز خوبی در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید، به کسی یا چیزی عشق ورزیده‌اید و از نیروی مثبت عشق بهره‌برداری کرده‌اید. و هر بار که چیزی تجربه کرده‌اید که خوب نبوده، عشق نورزیده‌اید و نتیجه‌اش منفی بوده است. عشق علت تمام چیزهای خوب زندگی شماست، و نبودِ عشق علت تمام چیزهای منفی و تمام دردها و رنج‌هاست. ندانستن و درک نکردن قدرت عشق به طرز غم‌انگیزی در زندگی مردمی که امروز در سرتاسر سیاره زمین زندگی می‌کنند ــ و کل تاریخ بشریت ــ هویداست.

«عشق قدرتمندترین و ناشناخته‌ترین انرژی موجود در دنیاست.»

پی‌یر تیلهارد دو شاردن (کشیش و فیلسوف) (۱۸۸۱ـ۱۹۵۵)

اکنون شما دانش مربوط به تنها قدرت لازم برای رسیدن به چیزهای خوب در زندگی را کسب می‌کنید، و قادر خواهید بود از آن برای تغییر کل زندگی‌تان استفاده کنید. اما ابتدا باید درک کنید که عملکرد عشق **دقیقاً** چگونه است.

قانون عشق

جهان هستی با قوانین طبیعی اداره می‌شود. ما به این علت می‌توانیم با هواپیما پرواز کنیم که هوانوردی به طور هماهنگ با قوانین طبیعی کار می‌کند. قوانین فیزیک تغییر نکردند تا ما بتوانیم پرواز کنیم، بلکه ما راهی پیدا کردیم تا طبق قوانین طبیعی کار کنیم، و با این کار بتوانیم پرواز کنیم. درست همان‌طور که قوانین فیزیک حاکم بر هوانوردی، الکتریسیته، و قوه جاذبه هستند، قانونی هم هست که حاکم بر عشق است. برای بهره‌برداری از نیروی مثبت عشق و تغییر دادن زندگی‌تان، باید قانون آن‌که قدرتمندترین قانون عالم هستی است ــ یعنی قانون جذب ــ را درک کنید.

از بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین چیزها را قانون جذب نگه می‌دارد. قانون جذب چیزی است که هر ستاره را در جهان هستی نگه می‌دارد و هر اتم و مولکول را شکل می‌بخشد. نیروی خورشید، سیارات منظومه شمسی ما را در مدارشان نگه می‌دارد و مانع از پرتاب‌شدن‌شان در فضا می‌شود. نیروی جذب، شما و هر شخص، حیوان، گیاه، و ماده معدنی روی زمین را نگه می‌دارد. نیروی جذب را می‌توان در تمام طبیعت، از گلی که زنبورها را جذب می‌کند یا بذری که مواد مغذی را از خاک جذب می‌کند، تا هر موجود زنده‌ای که به سوی همنوع خود جذب می‌شود مشاهده کرد. نیروی جذب در میان تمام حیوانات روی زمین، ماهیان دریا، و پرندگان آسمان کار می‌کند و آن‌ها را به تکثیر شدن و تشکیل دادن گل‌ها، دسته‌های ماهیان، و گروه‌های پرندگان رهنمون می‌شود. نیروی جذب، سلول‌های بدن شما، مصالح خانه‌تان، و مبلمانی که رویش می‌نشینید را کنار هم نگه می‌دارد، و اتومبیل‌تان در جاده و آب لیوان‌تان را هم نگه می‌دارد. هر شیئی‌ای که از آن استفاده می‌کنید با نیروی جذب نگه داشته شده است.

جذب، نیرویی است که افراد را به سوی افراد دیگر می‌کشاند. نیروی جذب، مردم را به تشکیل شهرها و ملت‌ها، گروه‌ها، باشگاه‌ها، و انجمن‌هایی از اشخاص دارای علایق مشترک می‌کشاند. این نیرویی است که یک نفر را به سوی علم و دیگری را به سوی آشپزی می‌کشاند؛ نیرویی است که مردم را به سوی ورزش‌های گوناگون یا سَبک‌های مختلف موسیقی، و جانوران و حیوانات خانگی می‌کشاند.

جذب، نیرویی است که شما را به سوی چیزها و نقاط محبوب‌تان می‌کشاند، و نیرویی است که شما را به سوی دوستان‌تان و کسانی که دوست‌شان دارید می‌کشاند.

نیروی جاذبه عشق

حالا نیروی جذب چیست؟ نیروی جذب، نیروی عشق است! جذب،

عشق **است**! وقتی به سمت غذای محبوب‌تان احساس کشش می‌کنید، برای آن غذا احساس عشق می‌کنید؛ بدون کشش و جذب، شما هیچ چیزی احساس نمی‌کنید. همه غذاها برای‌تان مثل هم خواهند بود. شما نمی‌دانید چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید، زیرا به سوی هیچ چیز کشیده نمی‌شوید. شما به سوی شخصی دیگر، شهری خاص، خانه، ماشین، ورزش، شغل، موسیقی، لباس یا هیچ چیزی جذب نخواهید شد زیرا از طریق نیروی جذب است که احساس عشق می‌کنید!

«قانون جذب و قانون عشق... با هم یکی هستند.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹_۱۸۶۶)

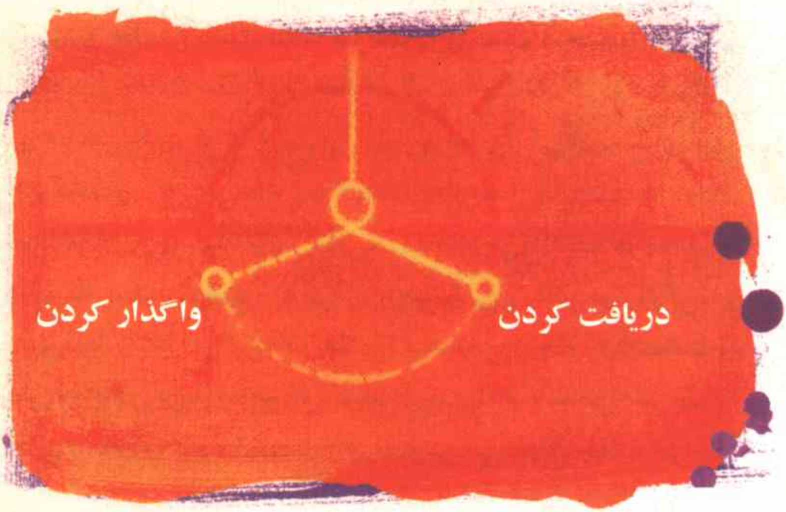
قانون جذب همان قانون عشق **است**، و قدرتمندترین قانونی است که همه چیز از کهکشان‌های بی‌شمار تا اتم‌ها را هماهنگ نگه می‌دارد. این قانون در همه چیز عالم هستی و از طریق همه چیز سرگرم کار است. و این قانونی است که در زندگی شما هم سرگرم کار است.

قانون جذب در یک کلام می‌گوید: مشابه مشابه را جذب می‌کند. معنای این عبارت ساده برای زندگی شما این است: هرچه **بدهید**، **دریافت** می‌کنید. هرچه در زندگی‌تان بدهید، در زندگی‌تان دریافت می‌کنید. هرچه می‌دهید، بنابر قانون جذب، دقیقاً همان چیز را به سوی خودتان جذب می‌کنید.

«برای هر عملی، عکس‌العملی مساوی و مخالف آن هست.»

اسحاق نیوتن (ریاضیدان و فیزیکدان) (۱۷۲۷_۱۶۴۳)

با هر عملِ **دادن**، عمل مخالف **دریافت کردن** را خلق می‌کنید و آنچه دریافت می‌کنید همیشه مساوی چیزی است که داده‌اید. هرچه در زندگی‌تان می‌دهید، باید به سوی شما بازگردد. این فیزیک و متافیزیک کائنات است.



مثبت **بدهید**، مثبت **دریافت می‌کنید**؛ منفی **بدهید**، منفی **دریافت می‌کنید**. مثبت بدهید، زندگی کاملی سرشار از چیزهای مثبت دریافت می‌کنید. منفی بدهید، زندگی‌ای پر از چیزهای منفی دریافت می‌کنید. اما چطور مثبت یا منفی می‌دهید؟ از طریق افکار و احساسات‌تان!

در هر لحظه، یا افکار مثبت می‌دهید یا افکار منفی. یا احساسات مثبت می‌دهید یا احساسات منفی. و این‌که آن‌ها مثبت هستند یا منفی، آنچه را که در مقابل در زندگی‌تان دریافت می‌کنید تعیین خواهد کرد. همه افراد، شرایط، و رویدادهایی که هر لحظه زندگی شما را می‌سازند از طریق افکار و احساساتی که بیرون می‌دهید جذب می‌شوند. زندگی بر شما واقع نمی‌شود؛ شما بر اساس چیزی که داده‌اید تمام چیزهای زندگی‌تان را **دریافت می‌کنید**.

«بدهید، و به شما داده خواهد شد... چرا که با همان پیمانه شما برای‌تان پیمانه خواهد شد.»

عیسی مسیح (انجیل لوقا، باب ۶، آیه ۳۸)

هرچه بدهید، دریافت می‌کنید. وقتی دوستی اسباب‌کشی می‌کند کمکش کنید و مطمئن باشید که با سرعت نور کمک و حمایت دریافت خواهید کرد. از دست عضوی از خانواده که ناراحت‌تان کرده خشمگین شوید، و مطمئن باشید که آن خشم در جامه شرایط زندگی‌تان به سوی شما بازخواهد گشت.

شما با افکار و احساسات‌تان زندگی‌تان را خلق می‌کنید. به هرچه فکر کنید و احساس کنید، وقایع زندگی‌تان و هر چیزی را که در زندگی‌تان تجربه می‌کنید خلق می‌کند. اگر فکر کنید: «امروز چه روز سخت و پراسترسی دارم»، و این‌طور احساس کنید، آن‌وقت تمام اشخاص، شرایط، و رویدادهایی را که روزتان را سخت و پراسترس می‌سازند جذب خواهید کرد.

اگر فکر کنید: «زندگی‌ام واقعاً خوب است»، و این‌طور احساس کنید، تمام اشخاص، شرایط، و رویدادهایی که زندگی‌تان را واقعاً خوب می‌سازند جذب خواهید کرد.

شما مغناطیس هستید

قانون جذب بی‌چون و چرا بر اساس تک‌تک چیزهایی که در زندگی‌تان می‌دهید آن‌ها را به شما می‌دهد. شما شرایط ثروت، سلامت، روابط، شغل‌تان، و تک‌تک رویدادها و تجارب زندگی‌تان را بر اساس افکار و احساساتی که بیرون می‌دهید به طور مغناطیسی به سوی خود می‌کشید و دریافت می‌کنید. اگر افکار و احساسات مثبت درباره پول بدهید، به طور مغناطیسی شرایط مثبت، اشخاص و رویدادهای مثبتی را به سوی خود می‌کشانید که پول بیش‌تری برای‌تان می‌آورند. اگر افکار و احساسات منفی درباره پول بدهید، به طور مغناطیسی شرایط، اشخاص، و رویدادهای منفی‌ای را به سوی خود می‌کشانید که باعث بی‌پولی‌تان می‌شوند.

«نمی‌دانم آیا بشریت آگاهانه از قانون عشق پیروی خواهد کرد یا نه. اما نیازی نیست نگران این موضوع باشم. قانون [عشق] درست مثل قانون جاذبه، چه قبولش داشته باشیم چه نداشته باشیم، کار خواهد کرد.»

مهاتما گاندی (رهبر سیاسی هند) (۱۹۴۸ـ۱۸۶۹)

با همان اطمینانی که شما فکر می‌کنید و احساس می‌کنید، قانون جذب به شما پاسخ می‌دهد. مهم نیست که افکار و احساسات شما خوب هستند یا بد؛ شما آن‌ها را بیرون می‌دهید، و آن‌ها به طور خودکار و دقیقاً همان‌طور که پژواک صداتان واژه‌هایی را که بیرون فرستاده‌اید برمی‌گرداند، به سوی شما بازخواهند گشت. اما این بدان معناست که شما با تغییر دادن افکار و احساسات‌تان می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید. افکار و احساسات مثبت بدهید، و کل زندگی‌تان را دگرگون سازید!

افکار مثبت و منفی

افکار شما هم واژه‌هایی هستند که در سرتان می‌شنوید و هم واژه‌هایی که بر زبان می‌رانید. وقتی به کسی می‌گویید «چه روز زیبایی»، اول فکری داشتید و بعد کلامی گفتید. افکار شما اعمال‌تان نیز می‌شوند. وقتی هنگام صبح از رختخواب بیرون می‌آیید، پیش از این عمل، فکر بیرون آمدن از رختخواب را در سر داشتید. شما بی‌آن‌که اول فکر کنید نمی‌توانید عملی انجام دهید.

افکار شماست که تعیین می‌کند کلام و اعمال‌تان مَثبت خواهد بود یا منفی. اما از کجا می‌فهمید که افکارتان مثبت هستند یا منفی؟ افکار شما موقعی مثبت هستند که در فکر چیزهایی هستید که می‌خواهید و دوست دارید! و افکار منفی افکار مربوط به چیزهایی هستند که نمی‌خواهید و دوست ندارید. به همین سادگی و آسانی.

هرچه شما در زندگی‌تان می‌خواهید، به این علت می‌خواهید که

دوستش دارید. لحظه‌ای به این گفته فکر کنید. شما چیزهایی را که دوست ندارید نمی‌خواهید، مگر نه؟ هر کس فقط چیزهایی را می‌خواهد که دوست دارد، هیچ‌کس چیزهایی را که دوست ندارد نمی‌خواهد.

وقتی به چیزهایی که می‌خواهید و دوست دارید فکر می‌کنید و از آن‌ها حرف می‌زنید، مثل «من این کفش‌ها را دوست دارم، آن‌ها زیبا هستند»، افکار شما مثبت هستند و آن افکار مثبت به صورت چیزی که دوست دارید ـ کفش‌های زیبا ـ به سوی شما بازمی‌گردند. وقتی به چیزهایی که نمی‌خواهید و دوست ندارید فکر می‌کنید و از آن حرف می‌زنید، مثل «چقدر قیمت این کفش‌ها گران است، واقعاً آن‌ها دزدند»، افکارتان منفی است و آن افکار منفی به صورت چیزهایی که نمی‌خواهید ـ چیزهایی که خیلی برای‌تان گران هستند ـ به سوی‌تان بازمی‌گردند.

بیش‌تر مردم **بیش‌تر** اوقات به چیزهایی که دوست ندارند فکر می‌کنند و حرف می‌زنند تا چیزهایی که دوست دارند. آن‌ها بیش‌تر منفی‌بافی می‌دهند تا عشق، و با این کار ناخواسته خودشان را از تمام چیزهای خوب زندگی محروم می‌کنند.

بی‌عشق غیر ممکن است بتوان یک زندگی عالی داشت. اشخاصی که زندگی عالی دارند **بیش‌تر** به چیزی که دوست دارند فکر می‌کنند و از آن حرف می‌زنند، تا چیزی که دوست ندارند! و کسانی که گرفتار مشکلات هستند **بیش‌تر** به چیزی که دوست ندارند فکر می‌کنند و از آن حرف می‌زنند تا چیزی که دوست دارند!

«یک کلمه هست که ما را از زیر بار و فشار زندگی آزاد می‌سازد و آن کلمه عشق است.»

سوفوکل (نمایشنامه‌نویس یونان باستان) (۴۰۶ـ۴۹۶ ق.م)

درباره چیزی که دوست دارید حرف بزنید

وقتی درباره مشکلات مالی، مشکلات رابطه، بیماری، یا حتی پایین

بودن سود کسب و کارتان حرف می‌زنید، از آنچه دوست دارید حرف نمی‌زنید. وقتی درباره اتفاق بدی در اخبار حرف می‌زنید، یا درباره شخص یا وضعیتی که ناراحت یا دلسردتان کرده حرف می‌زنید، از آنچه دوست دارید حرف نمی‌زنید. حرف زدن درباره روز بدی که داشتید، دیر رسیدن سر قرار ملاقات، گیر کردن در ترافیک، یا نرسیدن به اتوبوس، همگی یعنی حرف زدن درباره چیزی که دوست ندارید. هر روز اتفاقات کوچک زیادی می‌افتد؛ اگر مدام از چیزی که دوست ندارید حرف بزنید، تک‌تک آن چیزهای کوچک باعث فشار و مشکلات بیش‌تر در زندگی‌تان می‌شود.

شما باید درباره اخبار خوب روز حرف بزنید. درباره قرار ملاقاتی که به موقع رسیدید حرف بزنید. درباره این‌که چقدر وقت‌شناس بودن را دوست دارید حرف بزنید. درباره این‌که کاملاً سالم بودن چقدر خوب است حرف بزنید. درباره سودی که از کسب و کارتان می‌خواهید حرف بزنید. درباره وضعیت‌ها و گفت‌وگوهایی که در طول روز داشتید و خوب بودند حرف بزنید. شما باید درباره چیزی که دوست دارید حرف بزنید تا چیزی را که دوست دارید به دست بیاورید.

اگر طوطی‌وار چیزهای منفی را تکرار کنید و درباره چیزهایی که دوست ندارید ناله کنید، خودتان را مثل طوطی در قفس عملاً زندانی می‌کنید. هر بار که درباره چیزی که دوست ندارید حرف می‌زنید، یک میله دیگر به قفس اضافه می‌کنید و خودتان را دور از تمام چیزهای خوب حبس می‌کنید.

کسانی که زندگی عالی دارند **بیش‌تر** درباره چیزهایی که دوست دارند حرف می‌زنند. آن‌ها با این کارشان به تمام خوبی‌های زندگی دسترسی نامحدود پیدا می‌کنند. آن‌ها همچون پرندگان بلندپرواز آزاد هستند. برای برخورداری از یک زندگی عالی، میله‌های قفسی را که زندانی‌تان کرده بشکنید، فقط از چیزی که دوست دارید حرف بزنید، و عشق آزادتان خواهد ساخت!

«آن‌گاه که حقیقت را بدانی حقیقت آزادت خواهد ساخت.»

عیسی مسیح (انجیل یوحنا، باب ۸، آیه ۳۲)

هیچ چیزی برای نیروی عشق غیر ممکن نیست. هر که باشید، و در هر وضعیتی باشید، نیروی عشق می‌تواند آزادتان کند.

زنی را می‌شناسم که صرفاً از راه عشق توانست میله‌های قفسی را که در بندش کرده بود بشکند. او پس از تحمل بیست سال زندگی زناشویی پرمحنت، در فقر و محرومیت رها شده بود و می‌بایست به تنهایی بچه‌هایش را بزرگ کند. این زن به رغم سختی‌های بسیاری که با آن روبه‌رو بود هرگز اجازه نداد انزجار، خشم، یا هیچ احساس بدی در او ریشه بگیرد. او هرگز از شوهر سابقش بد نگفت، برعکس مدام درباره رؤیای شوهر جدید و کامل و خوش‌قیافه‌اش مثبت فکر می‌کرد و حرف می‌زد، و از رؤیایش برای سفر به اروپا می‌گفت. با وجودی که او هیچ پولی برای سفر نداشت، درخواست گذرنامه کرد و چند چیز کوچکی را که برای سفر رؤیایی‌اش به اروپا لازم داشت خرید.

خُب، او با شوهر جدید خوش‌قیافه کاملش روبه‌رو شد و آن‌ها پس از ازدواج به خانه شوهرش در اسپانیا که مشرف به دریا بود نقل مکان کردند، و او اکنون آن‌جا زندگی سعادتمندانه‌ای دارد.

این زن از صحبت درباره چیزی که دوست نداشت خودداری کرد، و برعکس تصمیم گرفت به چیزی که دوست دارد فکر کند و از آن حرف بزند، و با این کار، خودش را از بند رنج و سختی رها ساخت و زندگی‌ای زیبا دریافت کرد.

شما می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید، زیرا از توانایی نامحدودی برای فکر کردن و حرف زدن درباره آنچه دوست دارید برخوردارید، بنابراین شما توانایی نامحدودی برای آوردن هر چیز خوبی به زندگی‌تان را دارید! اما، قدرتی که شما دارید بسی بزرگ‌تر.از ارائه افکار و کلمات مثبت درباره

آنچه دوست دارید است، زیرا قانون جذب به افکار و احساسات شما پاسخ می‌گوید. شما برای بهره‌برداری از قدرت عشق باید عشق را **احساس کنید**!

«عشق همانا قانون محبت است.»

پولس رسول (حواری مسیحی، انجیل رومن، باب ۱۳، آیه ۱۰) (حدود ۶۷ـ۵ میلادی)

نکات قدرت

- عشق ضعیف، ناتوان، یا نرم نیست. عشق، نیروی مثبت زندگی است! عشق علت هر چیز مثبت و خوبی است.
- هرچه که می‌خواهید باشید، انجام دهید یا داشته باشید از عشق می‌آید.
- نیروی مثبت عشق می‌تواند هر چیز خوبی را خلق کند، چیزهای خوب را افزایش دهد، و هر چیز منفی زندگی‌تان را دگرگون سازد.
- هر روز، در هر لحظه، انتخاب با شماست که عشق بورزید و از نیروی مثبت عشق بهره‌برداری کنید ــ یا نکنید.
- قانون جذب، قانون عشق است و قانونی است که در زندگی شما سرگرم کار است.
- هرچه در زندگی بدهید همان را در زندگی دریافت می‌کنید. مثبت بدهید، مثبت دریافت می‌کنید. منفی بدهید، منفی دریافت می‌کنید.
- زندگی برای شما پیش نمی‌آید. شما هر چیزی را براساس آنچه می‌دهید دریافت می‌کنید.
- کسانی که زندگی عالی دارند بیش‌تر درباره آنچه دوست دارند فکر می‌کنند و حرف می‌زنند تا آنچه دوست ندارند!

- درباره اخبار خوب روز حرف بزنید. درباره آنچه دوست دارید حرف بزنید و آنچه دوست دارید را به زندگی‌تان بکشانید.
- شما از توانایی نامحدودی برای فکر کردن به چیزی که دوست دارید و حرف زدن از آنچه که دوست دارید برخوردارید، بنابراین از توانایی نامحدودی برای آوردن هر چیز خوبی به زندگی‌تان برخوردار هستید!
- دوست بدارید، زیرا وقتی دوست می‌دارید از بزرگ‌ترین قدرت جهان هستی استفاده می‌کنید.

قدرت احساسات

«احساس راز است.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲_۱۹۰۵)

شما موجودی احساسی هستید

از لحظه‌ای که به دنیا می‌آیید، همیشه چیزی را احساس می‌کنید، و دیگران نیز چنین هستند. وقتی می‌خوابید می‌توانید جریان افکار آگاه‌تان را متوقف کنید، اما هرگز نمی‌توانید احساس کردن را متوقف کنید زیرا زنده بودن یعنی احساس کردن زندگی. شما در جوهر وجودتان «موجودی» احساسی هستید، بنابراین تصادفی نیست که هر بخش بدن‌تان طوری خلق شده که بتوانید زندگی را احساس کنید!

شما حواس بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه دارید تا بتوانید هر چیزی در زندگی را احساس کنید. آن‌ها حواس «احساسی» هستند، زیرا شما را قادر می‌سازند تا آنچه را می‌بینید احساس کنید، آنچه را می‌شنوید احساس کنید، آنچه را می‌چشید احساس کنید، و آنچه را می‌بویید و لمس می‌کنید احساس کنید. کل بدن شما با لایه ظریفی از پوست پوشیده شده که اندامی حسی است، پس شما می‌توانید هر چیزی را **احساس کنید**.

آنچه شما در هر لحظه احساس می‌کنید بسیار مهم‌تر از هر چیز دیگری است، زیرا هرچه شما در همین لحظه احساس می‌کنید زندگی‌تان را خلق می‌کند.

احساسات شما سوخت هستند

افکار و واژه‌های شما بدون احساسات‌تان هیچ قدرتی در زندگی‌تان ندارند. شما هر روز افکار زیادی در سر می‌پرورانید که هیچ اهمیتی ندارند زیرا بسیاری از افکارتان احساسات شدیدی در شما برنمی‌انگیزند. آنچه **احساس می‌کنید** مهم است!

افکار و کلمات‌تان را همچون موشک و احساسات‌تان را سوخت آن بدانید. موشک یک وسیله ساکن و ایستاست که بدون سوخت نمی‌تواند جایی برود، زیرا سوخت موشک قدرتی است که آن‌را از زمین بلند می‌کند. افکار و کلمات شما هم همین‌طور است. افکار و کلمات شما وسایلی هستند که بدون احساسات‌تان هیچ کاری نمی‌توانند بکنند، زیرا احساسات شما قدرت افکار و کلمات‌تان است!

اگر فکر کنید: «نمی‌توانم رئیسم را تحمل کنم»، آن فکر بیانگر **احساسات** منفی شدید علیه رئیس‌تان است، و حالا شما **احساسات** از خودتان بروز می‌دهید. در نتیجه، رابطه‌تان با رئیس‌تان همچنان بدتر خواهد شد.

اگر فکر کنید: «من با آدم‌های فوق‌العاده‌ای کار می‌کنم»، این واژه‌ها بیانگر **احساسات** مثبت‌تان نسبت به کسانی است که با آن‌ها کار می‌کنید و حالا **احساسات** مثبت از خودتان بروز می‌دهید. در نتیجه، رابطه‌تان با همکاران‌تان مدام بهتر خواهد شد.

«با توسل به عواطف باید افکار را چنان سرشار از احساسات کرد که بتوانند شکل بگیرند.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹-۱۸۶۶)

احساسات خوب و بد

احساسات شما نیز مثل هر چیز دیگری در زندگی می‌تواند مثبت یا منفی باشد. شما احساسات خوب و احساسات بد دارید. همه احساسات

عشق
شکرگزاری
شادی
شور
هیجان
اشتیاق
امید
رضایت
ملال
رنجش
دلسردی
نگرانی
انتقاد
خشم
نفرت
حسد
احساس
گناه یأس
ترس

خوب ناشی از عشق است! و همه احساسات بد ناشی از بی‌عشقی است. هرچه احساس بهتری داشته باشید، مثل موقعی که احساس شادمانی می‌کنید، عشق بیش‌تری بروز می‌دهید. و هرچه عشق بیش‌تری **بدهید**، بیش‌تر **دریافت می‌کنید**.

هرچه احساس بدتری داشته باشید، مثل موقعی که احساس یأس می‌کنید، منفی‌بافی بیش‌تری بروز می‌دهید و هرچه منفی‌بافی بیش‌تری بروز دهید، منفی‌بافی بیش‌تری در زندگی‌تان دریافت می‌کنید. علت این‌که احساسات منفی این‌قدر حال‌تان را بد می‌کند این است که **عشق** نیروی مثبت حیات است، و عشق چندانی در احساسات منفی نیست!

هرچه احساس بهتری داشته باشید، زندگی بهتر می‌شود.

هرچه احساس بدتری داشته باشید، زندگی بدتر می‌شود- مگر این که طرز احساس‌تان را تغییر دهید.

وقتی احساس خوب دارید، افکارتان هم به طور خودکار خوب هستند. شما نمی‌توانید همزمان افکار منفی و احساس خوب داشته باشید! به همین ترتیب غیر ممکن است که همزمان افکار خوب و احساس بد داشته باشید.

طرز احساس شما بازتاب کامل و معیار دقیق و درست چیزی است که در هر لحظه بروز می‌دهید. وقتی احساس خوب دارید، نگران هیچ چیز دیگری نباشید زیرا افکارتان، کلمات‌تان، و اعمال‌تان خوب خواهد بود. صرفاً احساس خوب‌تان تضمین می‌کند که عشق می‌دهید، و همه آن عشق به سوی شما بازخواهد گشت!

خوب یعنی خوب

بیش‌تر مردم می‌فهمند که احساس خوب داشتن یا واقعاً احساس بد داشتن یعنی چه، اما نمی‌دانند که بیش‌تر اوقات دارند با احساسات منفی زندگی می‌کنند. مردم فکر می‌کنند احساس بد یعنی احساس منفی شدیدی چون غم، اندوه، خشم، یا ترس، هرچند احساس بد شامل همه

این احساسات می‌شود اما احساسات منفی به درجات متفاوت بروز می‌کنند.

اگر بیش‌تر اوقات احساس «معمولی» دارید، شاید فکر کنید که احساس «معمولی» احساس مثبتی است چون واقعاً احساس بد ندارید. اگر قبلاً واقعاً احساس بد داشتید و حالا احساس معمولی دارید مسلماً احساس معمولی خیلی بهتر از احساس واقعاً بد است. اما بیش‌تر اوقات احساس معمولی احساس منفی است، زیرا احساس معمولی احساس خوب نیست. احساس خوب یعنی احساس خوب! احساس خوب یعنی شما شاد، سرخوش، خوشحال، با شور و شوق، یا پرشور هستید. وقتی احساس معمولی یا عادی دارید یا چیز چندان زیادی احساس نمی‌کنید، زندگی‌تان هم معمولی و عادی خواهد بود یا چیز چندان زیادی نخواهد بود! این به معنای زندگی خوب نیست. احساس خوب یعنی واقعاً احساس خوب دارید، و این احساس واقعاً خوب است که زندگی واقعاً خوب را به ارمغان می‌آورد!

«معیار اندازه‌گیری عشق، عشق بی‌اندازه است.»

سنت برنارد (راهب و عارف مسیحی) (۱۱۵۳ـ۱۰۹۰)

وقتی احساس شادی می‌کنید، شادی می‌دهید، و در مقابل نیز هر جا می‌روید تجارب شاد، موقعیت‌های شاد و افراد شاد را دریافت می‌کنید. از کوچک‌ترین تجربه نواخته شدن ترانه محبوب‌تان از رادیو تا تجارب بزرگ‌تری چون افزایش دستمزدتان ـ همه شرایطی که در زندگی تجربه می‌کنید ـ پاسخ قانون جذب به احساس شادی شماست. وقتی احساس رنجش می‌کنید، رنجش می‌دهید، و هر جا می‌روید تجارب ناراحت‌کننده، موقعیت‌های ناراحت‌کننده، و اشخاص ناراحت‌کننده دریافت می‌کنید. از ناراحتی ناشی از گزش پشه، تا ناراحتی بزرگ‌تر ناشی از خراب شدن ماشین‌تان، همه این تجارب حاکی از پاسخ قانون جذب به رنجش شماست.

هر احساس خوبی شما را به نیروی عشق وصل می‌کند، زیرا عشق منشأ تمام احساسات خوب است. احساس اشتیاق، هیجان، و شور و شوق ما ناشی از عشق است، و وقتی مدام این‌ها را احساس کنید، زندگی پرشوری سرشار از شور و شوق و هیجان برای‌تان به ارمغان می‌آورند.

شما با بالا بردن درجه احساس خوب می‌توانید به کامل‌ترین وجه ممکن از قدرت احساسی خوب استفاده کنید. برای بالا بردن درجه یک احساس، بیش‌تر به آن توجه کنید و عمداً چنان تشدیدش کنید که تا حد امکان احساس خوب بیش‌تری کنید. برای افزایش شور و شوق، خودتان را غرق احساس شور و شوق کنید؛ با احساس کردن شدید آن احساس، از آن برای هرچه که می‌توانید بهره بگیرید! وقتی احساس شور و هیجان می‌کنید، خودتان را غرق آن احساس کنید و با احساس کردن عمیق آن تشدیدش کنید. هرچه بیش‌تر احساس خوب‌تان را بالا ببرید، عشق بیش‌تری می‌دهید و در پاسخ به آن، نتایج خیره‌کننده‌ای در زندگی‌تان می‌گیرید.

وقتی احساس خوبی دارید، با توجه کردن به چیزهایی که دوست دارید نیز می‌توانید آن‌را بالا ببرید. من هر روز پیش از این‌که بنشینم و این کتاب را بنویسم، چند دقیقه از وقتم را صرف بالا بردن احساس خوبم می‌کردم. من برای بالا بردن احساس خوبم به چیزهایی که دوست دارم فکر می‌کردم. من چیزهایی را که دوست دارم بی‌وقفه می‌شمردم: خانواده‌ام، دوستانم، خانه‌ام، گل‌های باغچه، هوا، رنگ‌ها، موقعیت‌ها، رویدادها، و اتفاقات خوشایندی که طی هفته، ماه یا سال افتاده بود. من آن‌قدر فهرست چیزهایی را که دوست داشتم در ذهنم مرور می‌کردم تا احساسی عالی به من دست می‌داد. بعد می‌نشستم و می‌نوشتم. بالا بردن احساس خوب‌تان به همین سادگی است، و این کار را در هرجا و هر زمانی می‌توانید انجام دهید.

احساسات شما بازتاب چیزی است که می‌دهید

همین الان می‌توانید بفهمید که در بخش اعظم زندگی‌تان، بیش‌تر

احساس خوب داده‌اید یا احساس بد. طرز **احساس** شما درباره هر موضوع زندگی‌تان، از قبیل پول، سلامتی، شغل‌تان، و تک‌تک روابط‌تان بازتاب دقیق چیزی است که در مورد هر موضوع بروز داده‌اید.

وقتی به پول فکر می‌کنید، احساس شما بازتاب چیزی است که درباره پول می‌دهید. اگر مِوقعی که به پول فکر می‌کنید احساس بد دارید ـ چون پول کافی ندارید ـ در مقابل باید شرایط و تجارب پول کافی نداشتن را دریافت کنید ـ زیرا این احساس منفی‌ای است که بروز می‌دهید.

وقتی به شغل‌تان فکر می‌کنید، احساس شما به شما می‌گوید که چه چیزی در مورد شغل‌تان می‌دهید. اگر درباره شغل‌تان احساس خوب دارید، باید شرایط و تجارب خوب را هم در حوزه شغل‌تان دریافت کنید ـ زیرا این احساس مثبتی است که بروز می‌دهید. وقتی به خانواده‌تان، سلامت‌تان، یا هر موضوع مهم دیگر زندگی‌تان فکر می‌کنید، احساس شما می‌گوید که چه چیزی می‌دهید.

«مراقب روحیه و احساسات‌تان باشید، زیرا بین احساسات و دنیای مریی شما پیوندی ناگسستنی برقرار است.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

زندگی برای شما پیش نمی‌آید؛ زندگی به شما **پاسخ می‌گوید**. زندگی شما دعوت شماست. هر حوزه زندگی شما دعوت شماست. شما خالق زندگی‌تان هستید. شما نویسنده داستان زندگی‌تان هستید. شما کارگردان فیلم سینمایی زندگی‌تان هستید. شما تصمیم می‌گیرید که زندگی‌تان چطور باشد ــ با آنچه بیرون می‌دهید تصمیم می‌گیرید.

سطوح نامحدود بسیاری از احساس خوب هست که می‌توانید حس کنید؛ و این یعنی هیچ محدودیتی بر بلندای آنچه در زندگی می‌توانید دریافت کنید نیست. سطوح بسیاری از احساس بد هم هست که به طور روزافزون منفی می‌شوند، اما در رابطه با احساسات بد همیشه ته خطی هست که آن‌جا دیگر نمی‌توانید این وضع را تحمل کنید، و این وضع وادارتان می‌کند تا بار دیگر احساس خوب را انتخاب کنید.

اتفاقی یا تصادفی نیست که احساسات خوب خوشایند هستند و احساسات بد ناخوشایند. عشق، قدرت برتر حاکم بر زندگی است، و از طریق احساسات خوب صداتان می‌زند و جذب‌تان می‌کند، از این‌رو به زندگی‌ای که قرار است داشته باشید دست می‌یابید. عشق از طریق احساسات بد نیز صداتان می‌زند، زیرا آن‌ها به شما می‌گویند که به نیروی مثبت حیات متصل نیستید.

همه چیز به طرز احساس‌تان ربط دارد

همه چیز زندگی به طرز احساس‌تان ربط دارد. هر تصمیمی که در زندگی‌تان می‌گیرید براساس طرز احساس‌تان استوار است. تنها نیروی محرکه کل زندگی شما احساسات‌تان است!

هرچه در زندگی‌تان می‌خواهید، به این علت می‌خواهیدش که دوستش دارید و به همین دلیل باعث **احساس** خوب شما می‌شود. هرچه که در زندگی‌تان نمی‌خواهید، به این علت نمی‌خواهیدش که باعث **احساس** بد در شما می‌شود.

شما به این علت سلامتی می‌خواهید که سالم بودن احساس خوب می‌دهد، و بیمار بودن احساس بد می‌دهد. شما به این علت پول می‌خواهید که خریدن چیزهایی که دوست دارید احساس خوب می‌دهد، و وقتی نمی‌توانید بخریدشان احساس بد پیدا می‌کنید. شما به این علت روابط خوب و شاد می‌خواهید که باعث احساس خوب در شما می‌شوند، و روابط دشوار احساس بد می‌دهند. شما به این علت خوشبختی می‌خواهید که خوشبختی باعث احساس خوب می‌شود، و بدبختی احساس بد می‌دهد.

انگیزه تمام چیزهایی که می‌خواهید احساس خوبی است که به شما می‌دهند. اما چیزهایی خوبی را که در زندگی‌تان می‌خواهید چطور دریافت می‌کنید؟ با احساسات خوب! پول، شما را می‌خواهد. سلامتی، شما را می‌خواهد. خوشبختی، شما را می‌خواهد. تمام چیزهایی که دوست دارید

شما را می‌خواهند! آن‌ها می‌خواهند سیل‌آسا وارد زندگی‌تان شوند، اما شما باید احساس خوب بدهید تا آن‌ها را به طرف‌تان بیاورید.

برای تغییر شرایط زندگی‌تان نیازی به نبرد و تقلّا نیست؛ تنها کاری که باید بکنید این است که از طریق احساسات خوب‌تان عشق بدهید، آن‌وقت هرچه می‌خواهید ظاهر خواهد شد!

احساس خوب شما از نیروی عشق بهره می‌گیرد- یعنی از قدرت تمام چیزهای خوب زندگی. احساس خوب شما به شما می‌گوید این راه کسب چیزی است که می‌خواهید. احساس خوب شما به شما می‌گوید که وقتی احساس خوب دارید، زندگی خوب است! اما اول شما باید احساس خوب بدهید!

اگر تابه‌حال این طور زندگی کرده‌اید که به خودتان گفته‌اید «هر وقت یک خانه خوب داشته باشم شاد خواهم بود»، «هر وقت یک شغل خوب داشته

باشم یا هر وقت ترفیع بگیرم شاد خواهم بود»، «هر وقت بچه‌ها دانشگاه‌شان تمام شد شاد خواهم بود»، «هر وقت پول بیش‌تری داشتیم شاد خواهم بود»، «هر وقت بتوانم سفر کنم شاد خواهم بود»، یا «هر وقت کسب و کارم بگیرد شاد خواهم بود»، هرگز به این چیزها نخواهید رسید زیرا افکار شما با طرز کار عشق منافات دارند. آن‌ها با قانون جذب منافات دارند.

شما اول باید شاد باشید و شادی **بدهید** تا چیزهای شاد **دریافت کنید**! هیچ‌طور دیگری نمی‌تواند باشد، زیرا هرچه می‌خواهید در زندگی **دریافت کنید**، اول باید آن را **بدهید**! شما زیر فرمان احساسات‌تان هستید، تحت فرمان عشق‌تان هستید، و نیروی عشق نیز هرچه را که می‌دهید به شما بازمی‌گرداند.

نکات قدرت

- آنچه در هر لحظه احساس می‌کنید مهم‌تر از هر چیز دیگری است، زیرا آنچه همین حالا احساس می‌کنید زندگی‌تان را خلق می‌کند.
- احساسات شما قدرت افکار و کلام شما هستند. مهم این است که چه احساسی دارید!
- تمام احساسات خوب از جانب عشق می‌آیند! تمام احساسات بد از بی‌عشقی می‌آیند.
- هر احساس خوبی شما را به نیروی عشق وصل می‌کند، زیرا عشق منشأ تمام احساسات خوب است.
- با فکر کردن به تمام چیزهایی که دوست دارید احساسات خوب‌تان را بیش‌تر کنید. چیزهایی را که دوست دارید بی‌وقفه پشت سر هم بشمارید. آن‌قدر به فهرست چیزهایی که دوست دارید ادامه دهید تا احساس عالی به شما دست بدهد.
- طرز احساس شما درباره هر موضوع زندگی‌تان بازتاب دقیق چیزی است که درباره هر موضوع از خود بروز داده‌اید.
- زندگی برای شما پیش نمی‌آید ـ زندگی به شما پاسخ می‌گوید! هر موضوع زندگی شما دعوت شماست و شما با آنچه می‌دهید چیزها را به زندگی‌تان دعوت می‌کنید.
- سطوح نامحدود بسیاری از احساس خوب هست که می‌توانید حس کنید. و این یعنی هیچ محدودیتی بر بلندای آنچه می‌توانید در زندگی به آن برسید نیست.
- تمام چیزهایی که دوست دارید شما را می‌خواهند! پول، شما را می‌خواهد. سلامتی، شما را می‌خواهد. خوشبختی، شما را می‌خواهد.

- برای تغییر شرایط زندگی‌تان تقلّا نکنید. از راه احساسات خوب‌تان عشق بدهید، آن‌گاه آنچه می‌خواهید ظاهر خواهد شد!
- شما اول باید احساس خوب بدهید. اول باید شاد باشید، و شادی بدهید، تا چیزهای شاد دریافت کنید! هرچه می‌خواهید در زندگی دریافت کنید، اول باید آن را بدهید!

ارتعاشات احساسی

آنچه را که بتوانید احساس کنید می‌توانید به دست بیاورید

هر چیزی در عالم هستی، مغناطیسی است و هر چیزی ارتعاش مغناطیسی دارد. احساسات و افکار شما نیز ارتعاش یا طول موج مغناطیسی دارند. احساس خوب یعنی روی طول موج مثبت عشق هستید. احساس بد یعنی روی طول موج منفی هستید. هرچه احساس می‌کنید، چه خوب چه بد، ارتعاش و طول موج شما را تعیین می‌کند و شما مثل مغناطیس، اشخاص، رویدادها، و شرایطی با همان ارتعاش را جذب می‌کنید!

اگر احساس شور و شوق کنید، ارتعاش شور و شوق‌تان اشخاص، موقعیت‌ها، و رویدادهای پرشور و شوق را جذب خواهد کرد. اگر احساس ترس کنید، ارتعاش ترس‌تان اشخاص، موقعیت‌ها و رویدادهای ترسناک را جذب‌تان خواهد کرد. شما هرگز در مورد ارتعاشی که دارید در شک و تردید نخواهید بود زیرا ارتعاش شما همیشه دقیقاً با احساس‌تان یکی است! شما در هر زمان با تغییر دادن احساس‌تان می‌توانید ارتعاش‌تان را تغییر دهید، و همه چیز اطراف‌تان تغییر خواهد کرد، زیرا اکنون دارای ارتعاش جدیدی هستید.

شما می‌توانید هر وضعیتی در زندگی‌تان را در نظر بگیرید، و هر نتیجه ممکن می‌تواند پیش بیاید. به این علت هر نتیجه‌ای می‌تواند پیش بیاید که شما هر احساسی درباره آن وضع می‌توانید داشته باشید!

یک رابطه می‌تواند دارای ارتعاش شاد، سرورآمیز، هیجان‌انگیز،

رضایت‌بخش، و هر احساس خوبی باشد. رابطه می‌تواند دارای ارتعاش ملال‌آور، یأس‌آور، نگران‌کننده، انزجارآمیز، افسرده‌کننده، و هر احساس بدی باشد. آن رابطه هر نتیجه‌ای می‌تواند داشته باشد! و طرز احساس شماست که دقیقاً تعیین می‌کند چه بر سر آن رابطه خواهد آمد. هر احساسی که شما درباره رابطه می‌دهید دقیقاً همان چیزی است که در آن رابطه دریافت خواهید کرد. اگر بیش‌تر اوقات در رابطه‌تان احساس شادی کنید، عشق می‌دهید، و باید در آن رابطه نیز عشق و شادی دریافت کنید زیرا این ارتعاش شماست.

«تغییر احساس یعنی تغییر تقدیر.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

اگر نگاهی به فهرست ارتعاشات احساسی بیندازید، می‌بینید که صرف‌نظر از موضوع موجود در زندگی‌تان، ارتعاشات احساسی بسیاری هست. و شما با طرز احساس‌تان درباره هر موضوع، نتیجه آن‌را تعیین می‌کنید!

شما در رابطه با پول می‌توانید احساس هیجان، شادی، سرور، امید، نگرانی، ترس، یا دلسردی کنید. شما در رابطه با سلامتی‌تان می‌توانید احساس شعف، شور، موهبت، یأس، یا اضطراب کنید.

عشق
شکرگزاری
شادی
شور
هیجان
اشتیاق
امید
رضایت
ملال
رنجش
دلسردی
نگرانی
انتقاد
خشم
نفرت
حسد
احساس
گناه یأس
ترس

همه این‌ها ارتعاشات احساسی متفاوت هستند، و هر ارتعاش احساسی‌ای که داشته باشید همان را دریافت خواهید کرد.

شاید شما بخواهید سفر کنید، اما اگر از این‌که پول سفر ندارید احساس دلسردی کنید، آن‌وقت در رابطه با موضوع سفر، احساس دلسردی می‌کنید. احساس دلسردی یعنی این‌که شما روی ارتعاش دلسردی هستید و همچنان شرایط دلسردکننده‌ای دریافت خواهید کرد که نمی‌توانید سفر کنید- مگر این‌که طرز احساس‌تان را تغییر دهید. نیروی عشق می‌تواند هر شرایطی برای سفر کردن را برای‌تان پیش بیاورد، اما برای دریافت آن ابتدا باید ارتعاش احساس خوب داشته باشید.

وقتی طرز احساس‌تان درباره وضعیتی را تغییر می‌دهید، احساس متفاوتی بروز می‌دهید و ارتعاش احساسی متفاوتی پیدا می‌کنید، و در نتیجه آن وضعیت **باید** تغییر کند تا بازتاب ارتعاش جدیدتان باشد. اگر اتفاق منفی‌ای در زندگی‌تان بیفتد، می‌توانید آن‌را تغییر دهید. هرگز دیر نیست، زیرا شما همیشه می‌توانید طرز احساس‌تان را تغییر دهید. برای دریافت چیزی که دوست دارید، برای تغییر هر چیزی به آنچه دوست دارید، صرف‌نظر از موضوع آن، **تنها** کاری که لازم دارید تغییر طرز احساس‌تان است!

«اگر می‌خواهید اسرار کائنات را کشف کنید، به انرژی، طول موج، و ارتعاش فکر کنید.»

نیکولا تسلا (مخترع رادیو) (۱۹۴۳-۱۸۵۶)

احساسات‌تان را از حالت خودکار بیرون بیاورید

خیلی‌ها از قدرت احساسات خوب بی‌خبرند، از این‌رو احساسات آن‌ها واکنش یا پاسخی به اتفاقات زندگی‌شان است. آن‌ها به جای این‌که آگاهانه از احساسات‌شان استفاده کنند آن‌را روی فرمان خودکار گذاشته‌اند. وقتی اتفاق خوبی می‌افتد، آن‌ها احساس خوب پیدا می‌کنند. وقتی اتفاق بدی می‌افتد،

احساس بد پیدا می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند که احساسات‌شان **علت** اتفاقاتی است که برای‌شان می‌افتد. وقتی آن‌ها با احساس منفی به چیزی که اتفاق افتاده واکنش نشان می‌دهند، احساسات منفی بیش‌تری **می‌دهند**، و شرایط منفی بیش‌تری **دریافت می‌کنند**. آن‌ها با احساسات خودشان در دام چرخه‌ای بی‌سرانجام می‌افتند. زندگی آن‌ها همین‌طور مثل موشی روی چرخ مدام می‌چرخد و می‌چرخد و به هیچ جا نمی‌رسد زیرا آن‌ها نمی‌دانند که برای تغییر دادن زندگی‌شان باید ارتعاش احساسی‌شان را تغییر دهند!

«آنچه برای‌تان اتفاق می‌افتد مهم نیست، واکنش شما به آن مهم است.»
اپیکتتوس (فیلسوف یونان باستان) (۱۳۵ـ۵۵)

اگر پول کافی ندارید طبعاً احساس خوبی نسبت به پول ندارید، اما تا زمانی که احساس خوبی نسبت به پول نداشته باشید، میزان پول زندگی‌تان تغییر نخواهد کرد. اگر احساس منفی نسبت به پول بروز بدهید، ارتعاش پولی منفی دارید و شرایط منفی‌ای چون قبض‌های سنگین یا شکستن و خراب شدن وسایل‌تان را دریافت خواهید کرد که همه‌شان به شما ضرر مالی می‌زند. وقتی با احساسات منفی به یک قبض پرداختی سنگین واکنش نشان می‌دهید، احساسات منفی بیش‌تری درباره پول بروز می‌دهید و این هم شرایط منفی بیش‌تری برای‌تان به وجود می‌آورد و پول بیش‌تری را از دست‌تان خارج می‌کند.

تک‌تک ثانیه‌های زندگی شما فرصتی برای تغییر زندگی‌تان است زیرا در هر لحظه می‌توانید طرز احساس‌تان را تغییر دهید. مهم نیست که قبلاً چه احساسی داشته‌اید. مهم نیست که به نظرتان چه اشتباهاتی کرده‌اید. وقتی طرز احساس‌تان را تغییر دهید، ارتعاش متفاوتی دارید و قانون جذب فوراً پاسخ می‌دهد! وقتی طرز احساس‌تان را تغییر دهید، گذشته دیگر گذشته! وقتی طرز احساس‌تان را تغییر دهید، زندگی‌تان تغییر می‌کند!

«حتی یک لحظه از عمرتان را با پشیمانی هدر ندهید، زیرا فکر کردن به گذشته و احساس تأسف از اشتباهات گذشته یعنی گرفتار کردن دوباره خودتان.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

از نظر نیروی عشق هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست

اگر زندگی شما سرشار از چیزهایی که دوست دارید نیست، به این معنا نیست که شما آدم خوب و دوست‌داشتنی‌ای نیستید. مقصود زندگی برای هر یک از ما غلبه کردن بر منفی‌بافی با انتخاب عشق است. مشکل این‌جاست که بیش‌تر مردم صدها بار در روز مهر می‌ورزند و بعد از مهر ورزیدن دست برمی‌دارند. آن‌ها به اندازه کافی عشق نمی‌دهند تا نیروی عشق بتواند تمام چیزهای خوب را به زندگی‌شان بکشاند. در این‌باره فکر کنید: شما یک لحظه یکی از عزیزان‌تان را گرم در آغوش می‌کشید و بعد ظرف چند دقیقه به خاطر این‌که کلیدهاتان را پیدا نکردید یا در ترافیک گیر کردید و به موقع به جایی نرسیدید یا جای پارک پیدا نکردید، ناراحت می‌شوید و از بذل عشق خودداری می‌کنید. وقتی با یکی از همکاران‌تان می‌خندید از خودتان عشق بروز می‌دهید و بعد چون غذای مورد علاقه‌تان در غذاخوری محل تمام شده ناراحت و مأیوس می‌شوید. وقتی تعطیلات آخر هفته نزدیک می‌شود عشق می‌دهید، بعد وقتی قبض‌هاتان را دریافت می‌کنید این کار را متوقف می‌کنید. شما مدام از هر لحظه تا لحظه بعد عشق می‌دهید و عشق دادن را متوقف می‌کنید؛ عشق می‌دهید و عشق دادن را متوقف می‌کنید، عشق می‌دهید و عشق دادن را متوقف می‌کنید.

شما یا عشق می‌دهید و از نیروی عشق بهره‌برداری می‌کنید، یا عشق نمی‌دهید و بهره‌برداری نمی‌کنید. شما با این بهانه که عشق ندارید نمی‌توانید از نیروی عشق بهره‌برداری کنید. این عذر و بهانه‌ها که چرا محبت نکردید فقط منفی‌های بیش‌تری به زندگی‌تان اضافه می‌کند. وقتی بهانه می‌آورید که چرا محبت نکردید، بار دیگر همان منفی‌بافی را احساس می‌کنید و باز مقدار بیش‌تری از آن‌را بروز می‌دهید!

«چسبیدن به خشم مثل نگه داشتن یک تکه ذغال داغ با هدف پرت کردن آن به سمت کسی دیگر است؛ این شما هستید که می‌سوزید.»

گوتاما بودا (بنیانگزار بودیسم) (۴۸۳ـ۵۶۳ ق.م)

اگر به خاطر اشتباهی در قرار ملاقاتی ناراحت شده‌اید و آن شخص را به خاطر این اشتباه سرزنش می‌کنید، از سرزنش به عنوان بهانه‌ای برای عشق ندادن استفاده می‌کنید. اما قانون جذب فقط چیزی که **شما** می‌دهید را دریافت می‌کند، پس اگر سرزنش بدهید باید در ازای آن شرایط سرزنش‌بار را در زندگی دریافت کنید. این شرایط الزاماً از جانب همان شخصی که او را سرزنش می‌کنید به سوی شما برنمی‌گردد، اما قطعاً شرایط سرزنش را دریافت خواهید کرد. از نظر نیروی عشق هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست. شما چیزی را که می‌دهید، می‌گیرید ــ همین.

هر چیز کوچکی به حساب می‌آید

سرزنش، انتقاد، ایرادگیری، و شکایت کردن همگی اَشکالِ منفی‌بافی هستند. همه آن‌ها باعث کشمکش بسیار می‌شوند. شما با هر شکایت کوچک و هر لحظه انتقاد از چیزی، منفی‌بافی می‌دهید. گله و شکایت درباره آب و هوا، ترافیک، حکومت، همسرتان، بچه‌ها، والدین، صف‌های طولانی، وضع اقتصاد، غذا، بدن‌تان، کارتان، مشتریان، کسب و کار، قیمت‌ها، سر و صدا، یا خدمات، چیزهای کوچک و بی‌ضرری به نظر می‌رسند، اما خیل عظیمی از منفی‌ها را به دنبال خود می‌آورند.

واژه‌هایی چون **وحشتناک**، **ترسناک**، **نفرت‌انگیز** و **زننده** را از فرهنگ واژگان‌تان بیرون بیندازید، زیرا وقتی این واژه‌ها را به زبان می‌آورید احساسات شدیدی به بار می‌آورند. وقتی آن‌ها را می‌گویید باید به سوی شما برگردند، یعنی شما آن برچسب‌ها را روی زندگی‌تان می‌زنید! فکر نمی‌کنید استفاده بیش‌تر از واژه‌هایی چون **عالی**، **اعجاب‌انگیز**، **درخشان**، و **شگفت‌انگیز** بهتر است؟

شما هرچه را دوست داشته باشید و بخواهید در اختیار دارید، فقط باید با عشق هماهنگ شوید، و این یعنی هیچ بهانه‌ای برای عشق ندادن نیست. عذر و بهانه‌ها و توجیه‌ها مانع از دریافت چیزهایی که می‌خواهید می‌شوند. آن‌ها مانع از رسیدن شما به زندگی عالی و اعجاب‌انگیز می‌شوند.

«تمام چیزهایی که به زندگی دیگران می‌فرستیم به سوی خودمان بازمی‌گردد.»

ادوین مارکام (شاعر) (۱۹۴۰ـ۱۸۵۲)

وقتی با دوستی برای صرف ناهار می‌روید و از دوست دیگرتان شکایت می‌کنید و بعد که سر کار برمی‌گردید و می‌بینید مشکل بزرگی با یکی از مشتریان اصلی‌تان پیش آمده است ربطی بین این‌ها نمی‌بینید. وقتی سر شام درباره چیز منفی‌ای در اخبار آن روز حرف می‌زنید و همان شب به علت معده‌درد نمی‌توانید بخوابید ربطی بین این‌ها نمی‌بینید.

وقتی به کسی که چیزی در خیابان از دستش به زمین افتاده کمک می‌کنید و ده دقیقه بعد جای پارکی بیرون درب سوپرمارکت پیدا می‌کنید ربطی بین این دو اتفاق نمی‌بینید. وقتی با خوشحالی به بچه‌تان در انجام تکالیفش کمک می‌کنید که بخشودگی مالیاتی‌تان خیلی بیش‌تر از آنی است که فکرش را می‌کردید ربطی بین این‌ها نمی‌بینید. وقتی لطفی به دوستی می‌کنید و همان هفته رئیس‌تان دو تا بلیت تماشای مسابقات ورزشی به شما می‌دهد ربطی بین این‌ها نمی‌بینید. شما در هر لحظه از زندگی‌تان همان چیزی را که داده‌اید دریافت می‌کنید، چه وقایع را به هم مرتبط بدانید چه ندانید.

«هیچ چیز از بیرون به دست نمی‌آید. همه چیز از درون می‌آید.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

نقطه عطف

اگر به جای افکار و احساسات منفی، بیش‌تر از ۵۰ درصد افکار و احساسات مثبت بَدهید به نقطه عطف رسیده‌اید. حتی اگر به میزان ۵۱ درصد افکار و احساسات خوب بدهید، کفه ترازوی زندگی‌تان را به نفع خودتان درآورده‌اید! علتش هم این است:

وقتی عشق می‌دهید، نه‌فقط به صورت شرایط مثبتی که دوستش دارید به سوی شما بازمی‌گردد، بلکه وقتی بازمی‌گردد عشق و مثبت‌گرایی باز هم **بیش‌تری** به زندگی‌تان می‌آورد! مثبت‌گرایی تازه، چیزهای مثبت بیش‌تری جذب می‌کند و عشق و مثبت‌های باز هم **بیش‌تری** را به زندگی‌تان می‌آورد، و این جریان همین‌طور ادامه می‌یابد. هر چیزی مغناطیسی است؛ وقتی چیز خوبی به سراغ‌تان می‌آید، به طور مغناطیسی چیزهای خوب بیش‌تر را جذب می‌کند.

وقتی می‌گفتید در «زنجیره خوشبختی» یا روی «خط شانس» هستید و پشت سر هم اتفاقات خوب می‌افتاد و چیزهای خوب به دست می‌آمد، همین را تجربه می‌کردید. تنها علت وقوع آن چیزها این بود که شما بیش‌تر عشق می‌دادید تا منفی‌بافی، و وقتی عشق به سوی‌تان بازمی‌گشت، عشق بیش‌تری به زندگی‌تان می‌آورد و بعد باز چیزهای خوب بیش‌تری جذب می‌کرد.

همین‌طور شاید عکس این قضیه را هم تجربه کرده باشید، و دیده باشید که وقتی اشکالی پیش می‌آید، چیزهای دیگر هم یکی پس از دیگری دچار اشکال می‌شوند. آن اتفاقات هم به این علت می‌افتاد که شما بیش‌تر منفی‌بافی داشتید تا عشق، و وقتی منفی‌بافی به سوی‌تان برمی‌گشت منفی‌های بیش‌تری به زندگی‌تان می‌آورد و بعد باز چیزهای منفی بیش‌تری جذب می‌کرد. شاید اسم آن ایام را دوره «بدشانسی پشت سر هم» گذاشته‌اید، اما آن‌ها هیچ ربطی به بدشانسی ندارند. قانون جذب دقیقاً در

زندگی شما کار می‌کرد، و آن ایام چه خوب و چه بد، صرفاً بازتاب درصد عشق یا منفی‌بافی‌ای بودند که می‌دادید. تنها علت تغییر «خط شانس» یا «بدشانسی پشت سر هم» این است که در مقطعی از زندگی‌تان، با احساسات‌تان کفه ترازو را به نفع عشق سنگین‌تر کردید و ورق را برگرداندید.

«این گونه است که می‌توانید زندگی زیبا و جادویی‌ای داشته باشید که تا ابد از هر آسیبی در امان باشد؛ این گونه است که می‌توانید نیروی مثبتی شوید تا فراوانی و هماهنگی بیشتری به سوی‌تان جذب شود.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹_۱۸۶۶)

برای تغییر دادن زندگی‌تان تنها کاری که باید بکنید این است که با دادن ۵۱ درصد عشق از طریق افکار خوب و احساسات خوب‌تان، کفه ترازو را به نفع عشق سنگین‌تر کنید. وقتی به نقطه‌ای رسیدید که بیش‌تر از منفی‌بافی، عشق دادید، آن‌وقت عشقی که به سوی‌تان برمی‌گردد به واسطه قانون جذب، خودش را چندبرابر می‌کند. ناگهان تسریع و تشدید ورود چیزهای خوب به زَندگی‌تان را تجربه می‌کنید! به جای چیزهای منفی‌ای که چندبرابر به سوی‌تان برمی‌گشتند، حالا چیزهای خوب بیش‌تری به سوی‌تان بازمی‌گردند و در هر حوزه زندگی‌تان فزونی می‌یابند. و زندگی شما قرار است این‌گونه باشد.

هر صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوید، در نقطه تعیین‌کننده روزتان می‌ایستید و دو راه در پیش دارید. یک راه شما را به روزی سرشار از چیزهای خوب رهنمون می‌شود، و راه دیگر شما را به روزی آکنده از مشکلات می‌رساند. این شما هستید که تعیین می‌کنید روزتان چطور باشد ـ و با طرز احساس‌تان این کار را می‌کنید! هر احساسی که دارید همان چیزی است که می‌دهید، و به طور قطع دقیقاً همان چیز را در آن روزتان دریافت خواهید کرد و هرجا بروید احاطه‌تان خواهد کرد.

وقتی روزتان را آغاز می‌کنید و احساس شادی می‌کنید، مادام که احساس شادی را نگه دارید، روزتان عالی خواهد بود! اما اگر روزتان را با احساس بد شروع کنید، و هیچ کاری برای تغییر آن نکنید، روزتان ابداً عالی نخواهد بود.

یک روز احساس خوب داشتن نه‌تنها روزتان را تغییر می‌دهد، بلکه فرداتان، و زندگی‌تان را نیز تغییر می‌دهد! وقتی احساس خوب داشته باشید و با احساس خوب به رختخواب بروید، روز بعد را هم با افزایش احساسات خوب آغاز می‌کنید.

وقتی تا آن‌جا که بتوانید به احساس خوب‌تان ادامه دهید، احساس خوب‌تان به واسطه قانون جذب چندبرابر می‌شود، و همین‌طور روز به روز ادامه می‌یابد، و زندگی‌تان بهتر و بهتر می‌شود.

«امروز زندگی کن. نه دیروز. نه فردا. فقط امروز. ساکن لحظه‌هایت شو و آن‌ها را به فردا وام نده.»

جسی اسپینلی (نویسنده کودکان) (متولد ۱۹۴۱)

خیلی از مردم برای امروز زندگی نمی‌کنند. آن‌ها به کلی در خواب و خیال آینده هستند، با این حال طرز زندگی **امروز** ماست که آینده‌مان را خلق می‌کند. آنچه **امروز** احساس می‌کنید مهم است زیرا این تنها چیزی است که آینده‌تان را رقم می‌زند. هر روز فرصتی برای خلق زندگی نوست، زیرا هر روز در نقطه عطف زندگی‌تان می‌ایستید. و شما هر روز می‌توانید با طرز احساس‌تان آینده را تغییر دهید. وقتی کفه ترازو را با احساسات خوب‌تان سنگین‌تر می‌کنید، نیروی عشق با چنان سرعتی زندگی‌تان را تغییر خواهد داد که خوابش را هم نمی‌دیدید.

نکات قدرت

- هر چیزی در عالم هستی مغناطیسی است و هر چیزی از جمله افکار و احساسات شما، ارتعاش مغناطیسی دارد.
- احساسات شما، چه خوب و چه بد، ارتعاش شما را تعیین می‌کند و اشخاص، رویدادها، و شرایطی با همان ارتعاش را جذب می‌کند.
- هر زمان می‌توانید با تغییر احساس‌تان ارتعاش‌تان را تغییر دهید و ببینید که همه چیز اطراف‌تان تغییر می‌کند، زیرا حالا ارتعاش جدیدی دارید.
- اگر اتفاق منفی‌ای در زندگی‌تان افتاد، می‌توانید تغییرش دهید. هرگز دیر نیست، زیرا همیشه می‌توانید طرز احساس‌تان را تغییر دهید.
- خیلی‌ها احساسات‌شان را روی فرمان خودکار می‌گذارند؛ احساسات آن‌ها در واکنش به اتفاقاتی است که برای‌شان می‌افتد. اما آن‌ها نمی‌دانند که احساسات‌شان علت اتفاقاتی است که برای‌شان می‌افتد.
- برای تغییر هر چیزی ــ چه وضعیت مالی باشد چه سلامتی، روابط یا هر موضوع دیگری ــ باید احساس‌تان را تغییر دهید!
- سرزنش، انتقاد، ایرادگیری و شکایت کردن همگی اَشکال منفی‌بافی هستند و همه آن‌ها چیزی جز کشمکش و تقلّا به بار نمی‌آورند.

- واژه‌هایی چون **وحشتناک**، **ترسناک**، **نفرت‌انگیز** و **زننده** را از فرهنگ واژگان‌تان بیرون بیندازید و بیش‌تر از واژه‌هایی چون **عالی**، **اعجاب‌انگیز**، **خارق‌العاده**، **بی‌نظیر** و **شگفت‌انگیز** استفاده کنید.
- حتی اگر فقط به میزان ۵۱ درصد افکار و احساسات خوب بدهید، کفه ترازوی زندگی‌تان را به نفع خود برگردانده‌اید!
- هر روز فرصتی برای خلق زندگی نوست. شما هر روز در نقطه عطف زندگی‌تان می‌ایستید و هر روز می‌توانید با طرز احساس‌تان آینده را تغییر دهید.

قدرت و آفرینش

«هر لحظه زندگی شما بی‌نهایت خلاق است و عالم هستی سرشار از فراوانی است. کافی است به روشنی درخواست کنید، تا به تمام آرزوهای قلبی‌تان برسید.»

شاکتی گاوین (نویسنده) (متولد ۱۹۴۸)

در فصل‌های بعدی خواهید دید که بهره‌برداری از نیروی عشق برای کسب پول، سلامتی، حرفه، تجارب، و روابط خوب چقدر آسان است. با این دانش می‌توانید زندگی‌تان را مطابق دلخواه‌تان تغییر دهید.

برای رسیدن به آرزوتان، از گام‌های ساده **روند آفرینش** استفاده کنید. چه موضوع مربوط به چیزی باشد که می‌خواهید، چه تغییر دادن چیزی که نمی‌خواهید، روند آفرینش همیشه یکی است.

روند آفرینش

آرزوتان را مجسم کنید. احساس کنید. دریافت کنید.

۱ــ مجسم کنید

از ذهن‌تان برای تمرکز کردن روی چیزی که آرزویش را دارید استفاده کنید. خودتان را در حال **بودن** با آرزوتان مجسم کنید. خودتان را در حال **انجام دادن** کارها با آرزوتان مجسم کنید. خودتان را در حال **داشتن** آرزوتان مجسم کنید.

۲ـ احساس کنید

همچنان‌که موضوع آرزوتان را مجسم می‌کنید، باید نسبت به چیزی که مجسم می‌کنید **احساس** عشق کنید. باید بودن با آرزوتان را مجسم و **احساس** کنید. باید انجام دادن کارها با آرزوتان را مجسم و **احساس** کنید. باید داشتن آرزوتان را مجسم و **احساس** کنید.

قوه تخیل‌تان، شما را به آنچه می‌خواهید وصل می‌کند. آرزوی شما و احساس عشق‌تان مغناطیس و قدرت مغناطیسی‌ای خلق می‌کند که آرزوی شما را به سوی‌تان می‌کشد. این امر نقش شما در **روند آفرینش** را کامل می‌کند.

۳ـ دریافت کنید

نیروی عشق به کمک نیروهای مریی و نامریی طبیعت آنچه را آرزو دارید به دست شما می‌رساند. نیروی عشق از شرایط، رویدادها، و اشخاص استفاده می‌کند تا آنچه را دوست دارید به شما برساند.

هر آرزویی که دارید باید از ته دل آن‌را بخواهید. آرزو عشق **است** و تا زمانی که آرزویی سوزان در دل‌تان نداشته باشید، قدرت کافی برای بهره‌برداری از نیروی عشق نخواهید داشت. شما باید آرزوی آنچه می‌خواهید را داشته باشید، مثل ورزشکاری که آرزوی بازی کردن در یک رشته ورزشی را دارد، کسی که آرزوی انجام دادن حرکات موزون دارد، و نقاشی که آرزوی نقاشی کردن دارد. شما باید از ته دل آرزوتان را بخواهید زیرا آرزو احساسی از عشق است، و شما باید عشق بدهید تا آنچه را که عاشقش هستید دریافت کنید.

هرچه که می‌خواهید در زندگی‌تان باشید، هرچه که می‌خواهید در زندگی‌تان انجام دهید، هرچه که می‌خواهید در زندگی‌تان داشته باشید، **روند آفرینش** یکی است. عشق بدهید تا عشق دریافت کنید. آن‌را مجسم کنید. احساس کنید. دریافت کنید.

وقتی از **روند آفرینش** استفاده می‌کنید، مجسم کنید آنچه را که

می‌خواهید دارید، احساس کنید که آن‌را دارید، و هرگز از این حالت وجود منحرف نشوید. چرا؟ زیرا قانون جذب از روی هرچه که می‌دهید رونوشت برمی‌دارد، پس هر آرزویی که دارید باید داشتن آن‌را همین حالا مجسم کنید و احساس کنید!

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، به جای مجسم کردن و احساس کردن اضافه وزن‌تان در هر روز زندگی، با مجسم کردن و احساس کردن خودتان به شکل بدنی که دوست دارید، عشق بدهید. اگر می‌خواهید سفر کنید، به جای این‌که هر روز مجسم کنید که پول سفر ندارید، با مجسم کردن و احساس کردن خودتان در حال سفر، عشق بدهید. اگر می‌خواهید در یک رشته ورزشی، بازیگری، آوازخوانی، نوازندگی، سرگرمی، یا شغل‌تان بهتر شوید، با مجسم کردن و احساس کردن آنچه دوست دارید، عشق بدهید. اگر ازدواج بهتر یا رابطه بهتر با کسی را می‌خواهید، با مجسم کردن و احساس کردن رابطه دلخواه‌تان عشق بدهید.

«ایمان یعنی باور کردن آنچه هنوز نمی‌بینید، و پاداش این ایمان، دیدن چیزی است که باورش دارید.»

سنت آگوستین (عالم الهیات و اسقف) (۴۳۰-۳۵۴)

وقتی کار با **روند آفرینش** را آغاز می‌کنید، می‌توانید با جذب چیزی غیر عادی شروع کنید. وقتی چیز غیر عادی‌ای را جذب می‌کنید، با دریافت آن هیچ شکی در مورد قدرت‌تان برای‌تان باقی نمی‌ماند.

زن جوانی **روند آفرینش** را با تصمیم‌گیری در مورد جذب یک گل خاص یعنی سوسن سفید شروع کرد. او مجسم کرد که این گل را در دستش گرفته و آن‌را می‌بوید و احساسش می‌کند. دو هفته بعد که برای شام به خانه دوستی رفت، دید آن‌جا وسط میز غذاخوری دسته‌ای سوسن سفید هست، یعنی همان گل و همان رنگی که مجسم کرده بود. او از دیدن

سوسن‌ها ذوق‌زده شد اما درباره تجسم آن گل هیچ چیز به دوستش نگفت. وقتی آخر شب از در بیرون می‌رفت، دختر دوستش ناگهان یک شاخه سوسن سفید را از گلدان برداشت و در دست او گذاشت!

«تجسم، نقطه آغاز آفرینش است. شما آنچه می‌خواهید را مجسم می‌کنیَد، آنچه مجسم می‌کنید را از ته دل می‌خواهید، و سرانجام آنچه را که از ته دل خواسته‌اید خلق می‌کنید.»

جورج برنارد شاو (نمایشنامه‌نویس و برنده جایزه نوبل ادبیات) (۱۹۵۰ـ۱۸۵۶)

هرچه بدهید همان را دریافت می‌کنید

یادتان باشد که قانون جذب می‌گوید هرچه را که بدهید دریافت می‌کنید. اگر قانون جذب را آینه، پژواک، بومرنگ، یا دستگاه فتوکپی در نظر بگیرید، کمک می‌کند تا در مورد آنچه که باید مجسم کنید و احساس کنید روشن‌تر شوید. قانون جذب مثل آینه است زیرا آینه دقیقاً چیزی را که پیش روی آن است بازمی‌تاباند. قانون جذب مثل پژواک است زیرا هرچه بدهید عین پژواک آن بازمی‌گردد. قانون جذب مثل بومرنگ است زیرا هر بومرنگی پرتاب کنید عین همان بومرنگ به طرف‌تان برمی‌گردد. قانون جذب مثل دستگاه فتوکپی است، زیرا هرچه بدهید عین آن تولید شده و شما کپی دقیق آن‌را دریافت خواهید کرد.

چند سال پیش که برای کارم به پاریس رفته بودم موقع قدم زدن در خیابان زنی به سرعت از کنارم رد شد. او یکی از قشنگ‌ترین دامن‌هایی را که به عمرم دیده بودم، با طرح بسیار ظریف و زیبای پاریسی پوشیده بود. واکنش من حاکی از عشق بود، به خودم گفتم: «چه دامن قشنگی!»

چند هفته بعد در ملبورن استرالیا با خوشحالی رانندگی می‌کردم و به سر کارم می‌رفتم که مجبور شدم توقف کنم چون راننده دیگری سر تقاطع داشت به طور غیر قانونی دور می‌زد. وقتی به پنجره فروشگاهی که مجبور شده بودم جلویش توقف کنم نگاه کردم، عین همان دامنی را که تن

آن زن پاریسی دیده بودم آن‌جا دیدم. باورم نمی‌شد. وقتی به سر کار رسیدم، به آن فروشگاه زنگ زدم و آن‌ها گفتند که فقط یک دامن با آن مدل از اروپا برای‌شان آمده که همان دامنی است که پشت ویترین است. البته دامن اندازه من بود. وقتی به فروشگاه رفتم تا دامن را بخرم، قیمت‌ها را نصف کرده بودند و بعد فروشنده به من گفت که آن‌ها دامن را سفارش نداده‌اند بلکه خود دامن تصادفاً بین سفارشات‌شان آمده است!

تنها کاری که من برای به دست آوردن آن دامن کرده بودم این بود که دوستش داشتم، و عین آن دامن با عبور از شرایط و رویدادها از پاریس تا خیابانی در حومه استرالیا به دست من رسیده بود. این یعنی قدرت مغناطیسی عشق! این یعنی قانون جذب عشق در عمل.

قوه تخیل

«این دنیا بوم سفیدی بیش برای قوه تخیل ما نیست.»

هنری دیوید ثورو (شاعر و نویسنده معناگرا) (۱۸۶۲ـ۱۸۱۷)

وقتی چیز مثبتی را که می‌خواهید و دوست دارید مجسم می‌کنید، از نیروی عشق بهره‌برداری می‌کنید. وقتی چیز مثبت و خوبی را مجسم می‌کنید و برای آن احساس عشق می‌کنید، این چیزی است که می‌دهید ــ و این چیزی است که دریافت می‌کنید. اگر بتوانید آن‌را مجسم و احساس کنید، پس می‌توانید دریافتش کنید. اما آنچه مجسم می‌کنید باید ناشی از عشق باشد!

هرچه که مجسم می‌کنید نباید به شخص دیگری صدمه بزند. مجسم کردن چیزی که به دیگری صدمه می‌زند ناشی از عشق نیست، ناشی از بی‌عشقی است. و هر منفی‌بافی‌ای، حتی اگر خیالی باشد، به طور قطع و با شدت و نیروی مساوی به سوی کسی که آن‌را فرستاده برمی‌گردد! هرچه بدهید **خودتان** دریافتش می‌کنید!

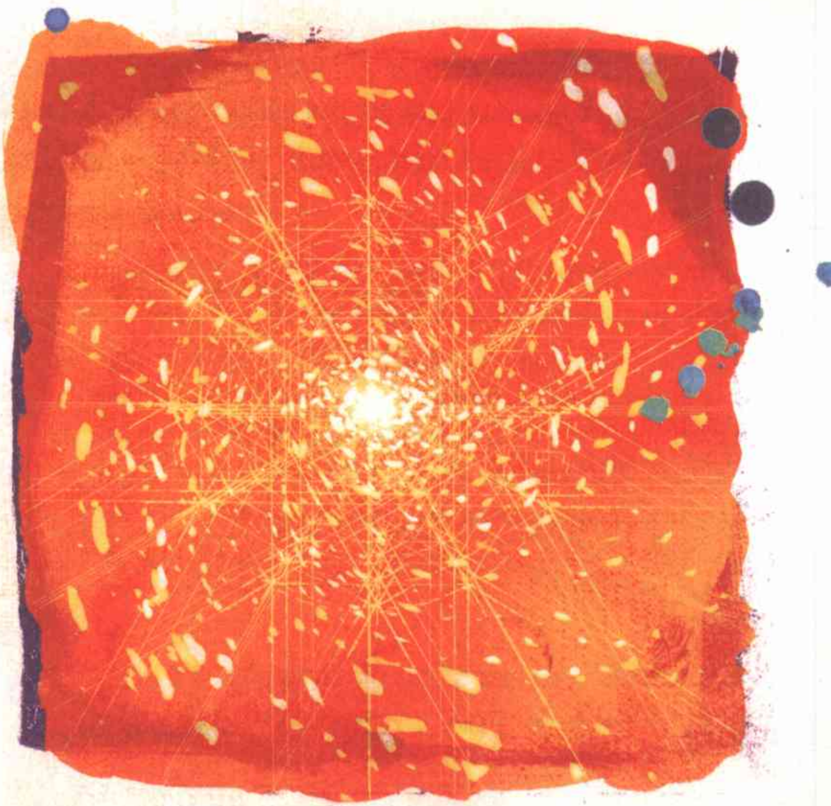
اما حالا می‌خواهم چیز خارق‌العاده‌ای درباره نیروی عشق و قوه تخیل‌تان بگویم. عالی‌ترین و بهترین چیزی که فکرش را بتوانید بکنید در قیاس با آنچه نیروی عشق می‌تواند به شما بدهد هیچ چیز نیست. عشق حد و مرزی ندارد! اگر سرزندگی و سعادت کامل و شور و شوق بی‌اندازه برای زندگی می‌خواهید، نیروی عشق می‌تواند سلامت و سعادتی فراتر از حد تصورتان به شما بدهد. این را به این علت به شما می‌گویم که بتوانید شکستن حد و مرزهای تخیل‌تان را آغاز کنید و از حد و مرز گذاشتن روی زندگی‌تان دست بردارید. قوه تخیل‌تان را به طور بی‌حد و حصر بگسترانید، و بهترین و عالی‌ترین چیز ممکن را مجسم کنید.

تفاوت بین کسی که در دریای زندگی دست و پا می‌زند و کسی که زندگی عالی و افسانه‌ای دارد فقط در یک چیز است ـ عشق. کسانی که زندگی عالی دارند آنچه را که دوست دارند و می‌خواهند مجسم می‌کنند، و بیش‌تر از دیگران عشق‌شان به آنچه را که مجسم می‌کنند **احساس می‌کنند!** کسانی که دست و پا می‌زنند و زندگی سختی دارند، ناخواسته از قوه تخیل‌شان برای آنچه دوست ندارند و آنچه نمی‌خواهند استفاده می‌کنند، و منفی بودن تجسمات‌شان را احساس می‌کنند. این خیلی ساده است، اما تفاوت عظیمی در زندگی مردم خلق می‌کند، و شما هر جا که بنگرید می‌توانید این تفاوت را ببینید.

«راز ذهن برتر تماماً در استفاده از قوه تخیل است.»

کریستین د. لارسون (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۶۲ـ۱۸۷۴)

تاریخ ثابت کرده کسانی که جرأت می‌کنند و غیر ممکن را مجسم می‌کنند کسانی هستند که تمام محدوده‌های بشری را درهم می‌شکنند. در هر حوزه تلاش بشری، از علم تا طب، ورزش، هنر، یا فناوری، نام کسانی که غیر ممکن را مجسم کردند در تاریخ ما حک شده است. آنها با شکستن محدوده‌های قوه تخیل‌شان، دنیا را دگرگون ساختند.



کل زندگی شما همان چیزی است که مجسم کرده‌اید باشد.

هر چیزی که دارید یا ندارید، هر وضعیت و شرایط زندگی‌تان همان چیزی است که مجسم کرده‌اید.

مشکل این‌جاست که بیش‌تر مردم بدترین حالت را مجسم می‌کنند! آن‌ها شگفت‌انگیزترین ابزار ممکن را علیه خودشان برمی‌گِردانند. بسیاری از مردم به جای مجسم کردن بهترین چیزها، به حال ترس هستند و انواع مشکلات و گرفتاری‌ها را مجسم می‌کنند. و قطعاً همان‌طور که آن چیزها را مجسم و احساس می‌کنند، همان هم اتفاق می‌افتد. هرچه که بدهید همان را دریافت می‌کنید. بهترین و عالی‌ترین چیزها را در هر حوزه زندگی‌تان مجسم کنید و احساس کنید، زیرا بهترین چیزی که بتوانید مجسم کنید انجامش برای نیروی عشق «مثل آب خوردن» است!

صرف‌نظر از این‌که شرایط زندگی‌تان چقدر سخت باشد، بهترین نتیجه را مجسم کنید و آن‌را احساس کنید! با این کار، شرایط سخت را به شرایط دلخواه‌تان تغییر خواهید داد!

هر چیزی که بتوانید مجسم کنید از قبل هست

«آفرینش فقط به معنی شکل بخشیدن به چیزی است که از قبل هست.»

سریماد بهاگاواتام (متن کهن هندو) (قرن نهم)

هر آرزویی که بتوانید مجسم کنید همین الان هست! مهم نیست که آرزوتان چیست. اگر بتوانید مجسمش کنید، یعنی از قبل در عالم آفرینش وجود داشته است.

پنج‌هزار سال پیش، متون کهن این را ثبت کردند که کل آفرینش کامل شده، و هرچه که بتواند خلق شود نقداً موجود است. اکنون، یعنی پنج‌هزار سال بعد، فیزیک کوانتوم تأیید کرده که تک‌تک تمام چیزهایی که ممکن است **همین حالا** موجود است.

«آفرینش زمین و آسمان و همه چیز موجود در آن‌ها کامل شد.»

سفر پیدایش ـ باب ۲، آیه ۱

معنای این برای شما و زندگی‌تان این است که هر چیزی که بتوانید برای خودتان در زندگی‌تان مجسم کنید نقداً هست. مجسم کردن چیزی که موجود نیست برای شما غیر ممکن است. عالم آفرینش کامل است. تک‌تک امکانات موجود هست. پس وقتی شکستن یک رکورد جهانی را مجسم می‌کنید یا سفر به خاور دور یا سلامتی کامل یا بچه‌دار شدن را مجسم می‌کنید، **همین حالا آن** امکانات برای شما در عالم آفرینش هست! اگر موجود نبود، نمی‌توانستید مجسم‌شان کنید! برای آوردن آرزوها و

خواسته‌های‌تان از عالم نامریی به زندگی مریی، تنها کاری که باید بکنید ارائه عشق از راه قوه تخیل و احساسات‌تان است.

زندگی‌تان را آن‌طور که می‌خواهید باشد مجسم کنید. هر چیزی را که می‌خواهید مجسم کنید. هر روز با استفاده از قوه تخیل‌تان **مجسم کنید** که **اگر** همه روابط‌تان عالی بود چطور می‌شد. **مجسم کنید** که **اگر** کارتان ناگهان می‌گرفت چطور می‌شد. **مجسم کنید** که **اگر** تمام پول لازم برای انجام کارهای مورد علاقه‌تان را داشتید چطور می‌شد. **مجسم کنید** که **اگر** سرشار از سلامتی بودید چطور می‌شد. **مجسم کنید** که **اگر** می‌توانستید کارهای دلخواه‌تان را انجام دهید چطور می‌شد. از تمام حواس‌تان برای تجسم آنچه می‌خواهید استفاده کنید. اگر می‌خواهید به ایتالیا سفر کنید، عطر روغن زیتون و طعم ماکارونی را مجسم کنید، واژه‌های ایتالیایی را که به شما گفته می‌شود بشنوید، سنگ کولیزیوم را لمس کنید، و بودن در ایتالیا را مجسم کنید!

در صحبت‌ها و در افکارتان بگویید: «**مجسم کن اگر...**» و بعد جمله‌تان را با چیزی که می‌خواهید کامل کنید! اگر با دوستی حرف می‌زنید و او شکایت می‌کند که چرا همکارش ترفیع گرفته و او نگرفته، با این گفته کمکش کنید که «**مجسم کن** علت این‌که تو آن ترفیع را نگرفتی این است که قرار است پست مهم‌تری با دستمزد بیش‌تری بگیری!» زیرا واقعیت این است که امکان ترفیع دوست‌تان به یک پست مهم‌تر و با دستمزد بیش‌تر نقداً موجود است، و اگر او بتواند آن‌را مجسم و احساس کند، می‌تواند دریافتش کند!

«اتم‌ها یا ذرات بنیادی به خودی خود واقعی نیستند؛ آن‌ها دنیایی از توان بالقوه یا امکانات را تشکیل می‌دهند، نه دنیای چیزها یا حقایق را.»

ورنر هایزنبرگ (فیزیکدان کوانتومی ـ برنده جایزه نوبل) (۱۹۷۶ـ۱۹۰۱)

از قوه تخیل‌تان استفاده کنید و بازی‌هایی خلق کنید که بتوانید واقعاً احساس خوب داشته باشید. هرچه که بتوانید تصورش را بکنید منتظر شماست، به طور کامل در جهان نامریی خلق شده است، و راه رسیدن به آن استفاده از نیروی عشق از راه قوه تخیل و احساس کردن چیزی است که دوست دارید.

زن جوانی پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه ماه‌ها تلاش کرد تا کار پیدا کند. بزرگ‌ترین مانع او مجسم کردن شغل در زمانی بود که شغل نداشت. او در دفتر یادداشت‌های روزانه‌اش می‌نوشت برای کاری که دارد به سویش می‌آید سپاسگزار است، اما هنوز کار نداشت. بعد ناگهان اِشکال کار را فهمید. تلاش نومیدانه او برای یافتن شغل و پر کردن پشت سر هم ورقه‌های درخواست شغل درواقع به صدای بلند و واضحی خطاب به قانون جذب می‌گفت که او بیکار است.

بعد این زن جوان کاری کرد که همه چیز را دگرگون ساخت. او تصمیم گرفت از قوه تخیلش استفاده کند و طوری زندگی کند که انگار همین الان شاغل است. او ساعتش را طوری برای صبح زود کوک کرد که انگار قرار است سر کار برود. به جای این‌که در دفتر یادداشت‌های روزانه‌اش بنویسد که برای کاری که دارد به سویش می‌آید سپاسگزار است، نوشت برای موفقیت شغلی‌اش و برای افرادی که با آن‌ها کار می‌کند سپاسگزار است. او برای لباس‌هایی که می‌خواست هر روز بپوشد برنامه‌ریزی کرد. بعد یک حساب بانکی برای گذاشتن چک‌های دستمزدش باز کرد. ظرف دو هفته احساس کرد که انگار واقعاً شاغل است. بعد ناگهان دوستی به او زنگ زد و گفت در محل کارش یک جای خالی هست. او برای مصاحبه به آن‌جا رفت، آن کار را گرفت، و هرچه را که در دفتر یادداشتش نوشته بود دریافت کرد.

از خودتان پشتیبانی کنید

«هرگاه فکر کنید که اشخاص، امور، وضعیت‌ها، یا شرایط چه می‌گوید، از آنچه خودتان می‌خواهید پیروی نمی‌کنید. از آرزوهای خودتان پیروی نمی‌کنید بلکه از آرزوهای عاریه‌ای پیروی می‌کنید. از قوه تخیل‌تان برای تعیین آنچه می‌خواهید فکر کنید یا انجام دهید استفاده کنید.»

کریستین د. لارسون (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۶۲-۱۸۷۴)

موقع استفاده از **روند آفرینش** از تمام ابزارهایی که باعث این احساس می‌شود که خواسته‌تان را هم‌اکنون دارید، استفاده کنید. خودتان را با لباس‌ها، تصاویر، عکس‌ها، و اشیای مرتبط احاطه کنید تا بتوانید داشتن خواسته‌تان را مجسم و احساس کنید.

اگر لباس‌های نو می‌خواهید، در کمد لباس‌تان برای آن‌ها جا باز کنید و چوب لباسی‌های خالی برای دریافت لباس‌های نوتان بگذارید. اگر پول بیش‌تری در زندگی‌تان می‌خواهید، آیا در کیف پول‌تان جا برای پول بیش‌تر هست یا کیف‌تان پر از تکه کاغذهای بی‌ربط است؟ اگر همسر عالی و کامل می‌خواهید، باید همین الان حضور شریک زندگی‌تان را مجسم و احساس کنید. آیا وسط تخت‌تان می‌خوابید، یا در یک طرف آن می‌خوابید تا همسرتان بتواند در طرف دیگر بخوابد؟ اگر همسرتان الان با شما بود، شما فقط از نصف کمد لباس استفاده می‌کردید، چون لباس‌های همسرتان نصف دیگر کمد را اشغال کرده بود. آیا میز غذا را برای دو نفر مَی‌چینید یا برای یک نفر؟ منظور کردن یک نفر سر میز غذا کاری است که به راحتی می‌توانید انجام دهید. نهایت تلاش‌تان را بکنید تا در اعمال روزمرهٔتان آرزوتان را نقض نکنید، و در عوض از تمام چیزهایی که احاطه‌تان کرده برای پشتیبانی از خود استفاده کنید تا خواسته‌تان را از هم‌اکنون احساس کنید. این‌ها کارهای کوچک ساده‌ای هستند که می‌توانید با پایه‌های پشتیبانی

و با قوه تخیل‌تان انجام دهید، اما بی‌نهایت قدرتمند هستند.

زنی برای دریافت یک اسب از پایه‌های پشتیبانی و قوه تخیلش استفاده کرد. او تمام عمرش اسب می‌خواست، اما پول خریدش را نداشت. او اسب بلوطی‌ای از نژاد مورگان می‌خواست و قیمت اسب‌های نژاد مورگان چندین‌هزار دلار اسِت. از این‌رو او هر بار از پنجره آشپزخانه‌اش بیرون را نگاه می‌کرد مجسم می‌کرد که دقیقاً اسب دلخواهش را می‌بیند. او عکسی از یک اسب بلوطی مورگان را روی صفحه کامپیوتر لپ‌تاپ خودش گذاشت. هر موقع که وقت می‌کرد عکس اسب را روی کاغذ می‌کشید. بعد کم‌کم با وجودی که پول خرید اسب را نداشت، آگهی‌های فروش اسب را نگاه کرد. او بچه‌هایش را به فروشگاهی برد و همه‌شان چکمه‌های اسب‌سواری را امتحان کردند. او به زین‌ها هم نگاه کرد و فقط چیزهایی را که می‌توانست بخرد یعنی پتوی اسب، افسار، و برس موی اسب را خرید و آن‌ها را جلوی چشم گذاشت تا هر روز بتواند آن‌ها را ببیند. کمی بعد، زن به نمایشگاه اسبی در شهرش رفت. آن‌جا قرعه‌کشی‌ای برگزار می‌شد که جایزه‌اش یک اسب بلوطی از نژاد مورگان بود، یعنی دقیقاً همان اسبی که زن مجسم کرده بود! واضح است که زن در قرعه‌کشی برنده شد و اسب را دریافت کرد!

حواس شما هم پایه‌های پشتیبانی هستند. از تمام حواس‌تان برای احساس کردن خواسته‌تان استفاده کنید. لمس خواسته‌تان با پوست‌تان را احساس کنید. آن‌را بچشید، ببویید، ببینید و بشنوید!

مردی با استفاده از تمام حواسش توانست چندین پیشنهاد شغلی دریافت کند. او ظرف سه سال ۷۵ فرم استخدامی پر کرده بود اما حتی یک پیشنهاد کار هم دریافت نکرده بود، بعد او از قوه تخیلش و تمام حواسش برای تجسم شغل رؤیایی‌اش استفاده کرد. او تمام جزئیات محل کار جدیدش را مجسم کرد. کلیدهای کامپیوترش را در خیالش لمس می‌کرد. عطر لیموی جلای میز کار بزرگ و ماهوتی جدیدش را استشمام می‌کرد.

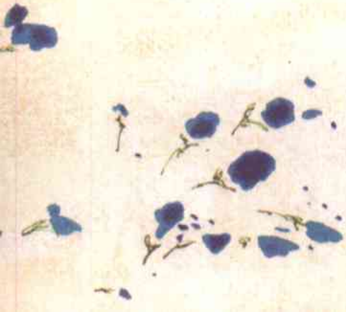
او همکارانش را مجسم می‌کرد و روی آن‌ها اسم می‌گذاشت و با آن‌ها صحبت می‌کرد و جلسه می‌گذاشت. او حتی پیراشکی‌های گوشتی ناهارش را مزه می‌کرد. هفت هفته بعد درخواست‌هایی برای مصاحبه دریافت کرد بعد کم‌کم درخواست‌هایی برای مصاحبه دوم سرازیر شد. بعد نه‌تنها یک پیشنهاد شغلی عالی بلکه دو پیشنهاد عالی دریافت کرد. و سرانجام این مرد کاری را که بیش از همه دوست داشت و شغل رؤیایی‌اش بود گرفت.

بدانید که وقتی نقش‌تان در **روند آفرینش** کامل شد، آفرینش خواسته‌تان هم کامل شده است! شما دیگر در دنیایی که خواسته‌تان را نداشتید نیستید. شما به دنیای جدیدی نقل مکان کرده‌اید که درست همان چیزی که می‌خواهید، حتی اگر هنوز آن‌را نبینید، در آن هست. بدانید که آن‌را دریافت خواهید کرد!

نکات قدرت

- برای بهره‌برداری از نیروی عشق در زندگی‌تان تا چیزی را که می‌خواهید برای‌تان به ارمغان بیاورد یا چیزی را که نمی‌خواهید تغییر دهد، **روند آفرینش** همیشه یکی است: آن را **مجسم کنید. احساس کنید. دریافت کنید**.
- قوه تخیل‌تان، شما را به آنچه می‌خواهید وصل می‌کند. آرزوی شما و احساس عشق‌تان مغناطیس و قدرت مغناطیسی‌ای خلق می‌کند که آرزوی شما را به سوی‌تان می‌کشد!
- خودتان را در حال بودن با آرزوتان مجسم کنید. همزمان، نسبت به آنچه مجسم می‌کنید احساس عشق کنید.
- آنچه را می‌خواهید از ته دل آرزو کنید زیرا آرزو همان احساس عشق است، و شما برای دریافت چیزی که عاشقش هستید باید عشق بدهید!
- وقتی چیز مثبتی را که می‌خواهید و دوست دارید مجسم می‌کنید، از نیروی عشق بهره‌برداری می‌کنید. قوه تخیل‌تان را به طور بی‌حد و حصر بگسترانید، و بهترین و عالی‌ترین چیز ممکن را مجسم می‌کنید.
- هر آرزویی که بتوانید مجسم کنید همین الان هست! مهم نیست که آرزوتان چیست؛ اگر بتوانید مجسمش کنید یعنی از قبل در عالم آفرینش هست.
- در صحبت‌ها و در افکارتان بگویید: «**مجسم کن اگر...**» و بعد جمله‌تان را با چیزی که می‌خواهید پر کنید!

- از پایه‌های پشتیبانی استفاده کنید. خودتان را با لباس‌ها، تصاویر، عکس‌ها و اشیای مرتبط احاطه کنید تا بتوانید داشتن خواسته‌تان را مجسم و احساس کنید.
- حواس شما هم پایه‌های پشتیبانی هستند. از تمام حواس‌تان برای احساس کردن خواسته‌تان استفاده کنید. آن را احساس کنید، بچشید، ببویید، ببینید، و بشنوید!
- وقتی نقش خودتان در **روند آفرینش** را کامل کردید، به دنیای جدیدی نقل مکان کرده‌اید که درست همان چیزی که می‌خواهید، حتی اگر هنوز آن را نبینید، در آن هست. بدانید که آن را دریافت خواهید کرد!



احساس یعنی آفرینش

میدان‌های احساسات

«هر گاه احساس‌تان با آرزوتان در تضاد است، احساس پیروز است.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

می‌خواهم بدانید که وقتی از طریق احساسات خوب‌تان عشق می‌بخشید چه اتفاقی می‌افتد زیرا این به راستی باشکوه است. احساسات شما میدان مغناطیسی‌ای خلق می‌کنند که کاملاً احاطه‌تان کرده است. هر کسی با میدان مغناطیسی احاطه شده است، بنابراین هر جا می‌روید میدان مغناطیسی‌تان با شما می‌آید. شاید تصاویر قدیمی را دیده باشید که هاله یا نور تابناکی را که کسی را احاطه کرده نشان می‌دهند. خُب، هاله‌ای که هر کس را احاطه کرده درواقع یک میدان الکترومغناطیسی است، و شما از طریق مغناطیس میدانی که احاطه‌تان کرده است همه چیزهای زندگی‌تان را دریافت می‌کنید. آنچه در هر لحظه مثبت بودن یا منفی بودن میدان‌تان را تعیین می‌کند احساسات‌تان است!

هر لحظه که با احساسات، کلام، یا اعمال‌تان عشق می‌دهید، عشق بیش‌تری به میدان اطراف خودتان می‌افزایید. هرچه عشق بیش‌تری بدهید، میدان مغناطیسی‌تان بزرگ‌تر و قوی‌تر است. هرچه در میدان مغناطیسی شما هست همان را به سوی خودش جذب می‌کند، بنابراین هرچه عشق بیش‌تری در میدان شما باشد، قدرت بیش‌تری برای جذب چیزها به سوی

خودتان دارید. شما می‌توانید به جایی برسید که قدرت مغناطیسی میدان‌تان چنان مثبت و قوی باشد که فقط فکر چیزی از ذهن‌تان بگذرد و احساس خوب پیدا کنید، و بلافاصله در زندگی‌تان ظاهر شود! این قدرت باورنکردنی‌ای است که دارید. و این قدرت بی‌نظیر و خارق‌العاده نیروی عشق است!

«با قابلیت فکر و احساس‌تان، کل آفرینش زیر فرمان شماست.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

فقط می‌خواهم یکی از رویدادهای زندگی خودم را برای‌تان نقل کنم که نشان می‌دهد عشق چقدر سریع می‌تواند کار کند. من گل‌ها را دوست دارم در نتیجه سعی می‌کنم هر هفته گل‌های تازه داشته باشم چون احساس خوبی به من می‌دهند. من معمولاً گل‌ها را از بازار گل‌فروش‌ها می‌خرم، اما در آن هفته بخصوص هوا بارانی بود و بازار گلی نبود و هیچ گلی هم در کار نبود. واکنش من به نبودن گل‌ها این بود که این واقعاً خوب است زیرا باعث می‌شود بیش‌تر قدر گل‌ها را بدانم و دوست‌شان داشته باشم. من به جای احساس یأس تصمیم گرفتم احساس عشق کنم و در نتیجه میدان مغناطیسی‌ام را با احساس عشق به گل‌ها پر کردم.

ظرف دو ساعت گلدان گل بزرگی را دم در خانه‌ام تحویل دادند. خواهرم برای تشکر از کاری که برایش کرده بودم از آن سر دنیا زیباترین گل‌هایی که فکرش را بتوانید بکنید برایم فرستاده بود. وقتی بتوانید عشق بدهید، صرف‌نظر از شرایط موجود، شرایط می‌تواند تغییر کند!

حالا می‌توانید درک کنید که چرا انتخاب عشق این‌قدر مهم است، زیرا هر بار که عشق می‌دهید، میدان مغناطیسی اطراف‌تان را قوی‌تر می‌کنید. هرچه در زندگی روزمره‌تان عشق بیش‌تری بدهید، قدرت مغناطیسی اطراف‌تان بیش‌تر می‌شود، و هرچه بخواهید به راحتی به دست‌تان می‌رسد.

این جادوی زندگی سراسر عشق شماست. زندگی من پیش از این مثل حالا جادویی نبود. زندگی من پر از تقلّا و سختی بود، اما من چیز عالی و خارق‌العاده‌ای درباره زندگی‌ام کشف کردم، و اکنون تمام آنچه را که کشف کردم در این کتاب با شما در میان می‌گذارم. هیچ چیزی برای عشق بیش از حد بزرگ نیست. هیچ فاصله‌ای برای عشق خیلی زیاد نیست و هیچ مانعی آن‌قدر بزرگ نیست که عشق نتواند بر آن پیروز شود. زمان نمی‌تواند سر راه آن بایستد. شما با بهره‌گیری از بزرگ‌ترین قدرت عالم هستی می‌توانید هر چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید، و تنها کاری که باید بکنید این است که عشق بدهید!

نقطه آفرینش

ممکن است شما خواسته‌هاتان را واقعاً بزرگ بدانید، اما با این طرز تفکر، چشم‌اندازتان نادرست است. وقتی فکر می‌کنید چیزی واقعاً بزرگ است، درواقع به قانون جذب می‌گویید: «این به قدری بزرگ است که به دست‌آوردنش مشکل است و احتمالاً خیلی طول می‌کشد.» و حق با شماست، زیرا به هرچه فکر کنید و آن‌را احساس کنید همان را دریافت خواهید کرد. اگر فکر کنید آرزوتان خیلی بزرگ است، مشکلات و تأخیر را در دریافت خواسته‌تان خلق خواهید کرد. اما برای قانون جذب هیچ کوچک و بزرگی در کار نیست، و هیچ مفهومی از زمان برای قانون جذب نیست.

برای کمک به کسب چشم‌انداز صحیح از آفرینش، صرَف‌نظر از این‌که آرزوتان چقدر به نظرتان بزرگ بیاید، آن‌را به اندازه یک نقطه در نظر بگیرید! شما شاید خانه بخواهید، یا ماشین، تعطیلات، پول، همسر عالی، شغل رؤیایی یا بچه. شاید بخواهید سلامت کامل جسمی داشته باشید. شاید بخواهید در امتحانات موفق شوید، به دانشگاه خاصی بروید، یک رکورد جهانی را بشکنید، رئیس جمهور، بازیگر موفق، وکیل، نویسنده، یا معلم

شوید. صرف‌نظر از این‌که چه می‌خواهید، آن‌را به اندازه یک نقطه در نظر بگیرید، زیرا برای نیروی عشق، خواسته‌تان کوچک‌تر از یک نقطه است!

«تردیدهای ما خائن هستند و مانع از رسیدن به خواسته‌های خوب‌مان می‌شوند.

ویلیام شکسپیر (نمایشنامه‌نویس انگلیسی) (۱۶۱۶_۱۵۶۴)

هر وقت دیدید دچار تردید شدید، نقطه‌ای وسط یک دایره بزرگ بگذارید و کنار نقطه، نام آرزوتان را بنویسید. بارها و بارها به آن نقطه درون دایره نگاه کنید و بدانید که برای نیروی عشق، آرزوتان اندازه آن نقطه **است**!

چطور چیزهای منفی را تغییر دهیم

اگر چیز منفی‌ای در زندگی‌تان هست و می‌خواهید تغییرش دهید،

روند کار همان است: با مجسم کردن و احساس کردن چیزی که می‌خواهید عشق بدهید. یادتان باشد که هر چیز منفی‌ای بی‌عشقی است، پس شما باید نقطه مخالف وضعیت منفی را مجسم کنید، زیرا نقطه مخالف آن عشق است! به عنوان مثال، اگر بیماری‌ای دارید که می‌خواهید خوب شود، برای سالم بودن بدن‌تان عشق بدهید.

اگر از **روند آفرینش** برای تغییر چیزهای منفی استفاده می‌کنید، بدانید که نیازی نیست چیز منفی را به چیز مثبت تبدیل کنید. آن کار واقعاً سخت است و آفرینش آن‌طور کار نمی‌کند. آفرینش یعنی چیزی نو خلق شده– که به طور خودکار جای چیز کهنه را می‌گیرد. نیازی نیست به آنچه می‌خواهید تغییر دهید فکر کنید. تنها کاری که باید بکنید این است که به خواسته‌تان عشق بدهید، و نیروی عشق، آن چیز منفی را با خواسته‌تان جایگزین خواهد کرد.

اگر کسی صدمه‌ای دیده و تحت مداواست، اما بهتر نمی‌شود، یعنی این‌که بیش‌تر از مجسم کردن و احساس کردن بهبودی کاملش، صدمه را مجسم و احساس می‌کند. راه برگرداندن کفه ترازو به نفع بهبودی این است که **بیش‌تر از** نداشتن سلامتی، بهبودی کامل را مجسم و احساس کند. این واقعیت که شما می‌توانید بهبود کامل را مجسم کنید به این معناست که از قبل هست! میدان مغناطیسی‌تان را با احساسات خوب درباره هر چیزی که به شما احساس خوب می‌دهد پر کنید. عشق‌تان را به تمام حوزه‌های زندگی‌تان سرازیر کنید. تا آن‌جا که می‌توانید احساس خوب داشته باشید، زیرا هر لحظه عشق دادن یعنی بهبودی و سلامت کامل.

«احساسات شما خدای شما هستند.»

چاناکیا (سیاستمدار و نویسنده هندی) (۲۷۵–۳۵۰ ق.م)

چه بخواهید وضع سلامت‌تان را تغییر دهید یا وضع پول، روابط، یا هر

چیز دیگری را تغییر دهید، روند کار یکی است! آنچه را که می‌خواهید مجسم کنید. دوست داشتن آن‌را مجسم کنید، و همین حالا داشتن آن‌را احساس کنید. سعی کنید روزی هفت دقیقه از وقت‌تان را صرف مجسم کردن و احساس کردن خواسته‌تان کنید. آن‌قدر این کار را بکنید تا احساس کنید که همین الانِ آن‌را دارید. آن‌قدر این کار را بکنید تا همان‌طور که می‌دانید نام‌تان متعلق به شماست، بدانید آرزوتان متعلق به شماست. در مورد بعضی چیزها پس از یکی دو روز به این حالت می‌رسید. بقیه چیزها ممکن است بیش‌تر طول بکشد! بعد به زندگی‌تان ادامه دهید و تا آن‌جا که می‌توانید عشق بدهید و تا آن‌جا که می‌توانید احساس خوب داشته باشید **زیرا هرچه عشق بیش‌تری بدهید، سریع‌تر موضوع آرزوتان را دریافت می‌کنید.**

پس از این‌که داشتنِ خواسته‌تان را مجسم و احساس کردید، عملاً با آنچه مجسم کرده‌اید در دنیای جدیدی هستید، پس مدام به دیگران نگویید که زخم‌تان خوب نمی‌شود و با این حرف‌ها دنیای جدیدتان را نفی نکنید، زیرا آن‌وقت دوباره دارید بدترین حالت را مجسم می‌کنید و دوباره به دنیای سابق‌تان برمی‌گردید. وقتی بدترین حالت را مجسم کنید، همان را دریافت خواهید کرد. وقتی بهترین حالت را مجسم کنید، همان را دریافت خواهید کرد. اگر کسی بپرسد که زخم‌تان دارد خوب می‌شود یا نه، می‌توانید بگویید: «دوباره **احساس می‌کنم** که کاملاً سالم هستم.» می‌توانید بگویید: «این وضع واقعاً یک موهبت بود چون باعث شد بیش‌تر از هر موقع دیگری در زندگی‌ام قدر بدنم و سلامتی‌ام را بدانم.» یا حتی می‌توانید بگویید: «بهتر از این نمی‌شه!»

شما بدون احساس بد نمی‌توانید درباره چیزی که نمی‌خواهید، حرف بزنید. قضیه به همین سادگی است، اما مردم به قدری عادت دارند بیش‌تر اوقات احساس خوب نداشته باشند که حتی متوجه نمی‌شوند وقتی چیزی را که نمی‌خواهند مجسم می‌کنند و از آن حرف می‌زنند، چقدر احساس بد

دارند. وقتی از احساسات‌تان آگاه شوید، و بیش‌تر مراقب احساسات‌تان باشید، به نقطه‌ای می‌رسید که کوچک‌ترین دگرگونی منفی احساس‌تان برای‌تان غیر قابل تحمل می‌شود. شما چنان به احساس خوب عادت می‌کنید و چنان از احساسات‌تان آگاه می‌شوید که اگر منفی شوند، احساس می‌کنید و فوراً خودتان را به احساس خوب برمی‌گردانید. شما قرار است بیش‌تر اوقات احساس خوب داشته باشید و شاد باشید، زیرا قرار است یک زندگی اعجاب‌انگیز داشته باشید، و هیچ راه دیگری برای دریافت آن نیست!

«من هنوز مصمم هستم که در هر وضعیتی شاد و خوشحال باشم، زیرا بنابر تجربه یاد گرفته‌ام که بخش اعظم خوشبختی یا بدبختی ما به خودمان بستگی دارد نه شرایط‌مان.»

مارتا واشنگتن (همسر جورج واشنگتن، اولین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا) (۱۸۰۲-۱۷۳۲)

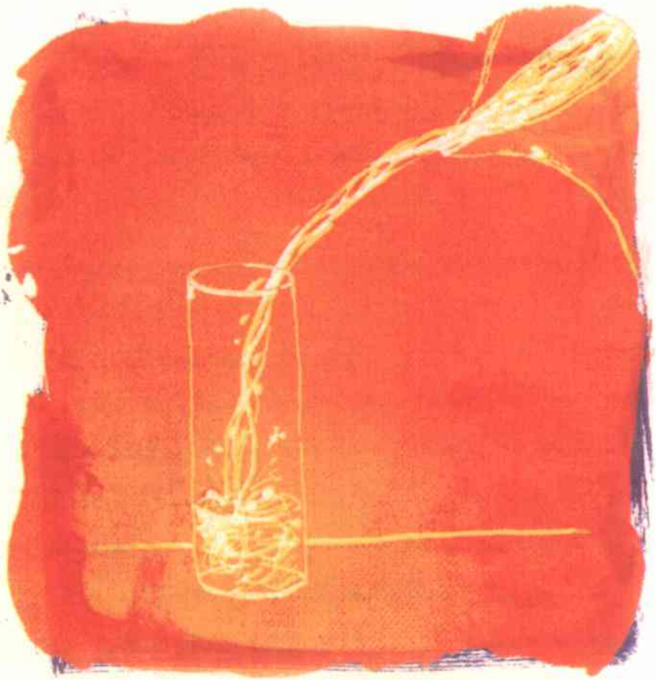
چطور احساسات بد را حذف کنیم

شما هر چیزی در زندگی‌تان را با تغییر احساس‌تان می‌توانید تغییر دهید. وقتی طرز احساس‌تان درباره موضوعی را تغییر می‌دهید، آن موضوع باید تغییر کند! اما ضمن تغییر دادن احساس‌تان، سعی نکنید از شر احساسات بد خلاص شوید، زیرا تمام احساسات بد صرفاً بی‌عشقی هستند. به جای این کار، عشق را وارد کنید! سعی نکنید از شر احساس خشم یا اندوه خلاص شوید؛ وقتی عشق را وارد کنید خشم و اندوه خودشان می‌روند. هیچ چیزی نیست که از وجودتان بیرون بریزید. وقتی عشق را وارد می‌کنید، تمام احساسات بد بیرون می‌روند.

تنها یک نیرو در زندگی هست و آن نیرو عشق است. شما یا به علت این‌که سرشار از عشق هستید احساس خوب دارید، یا به علت این‌که عاری از عشق هستید احساس بد دارید، اما تمام احساسات شما درجاتی از عشق هستند.

عشق را همچون آب یک لیوان در نظر بگیرید؛ آن لیوان، بدن شماست.

وقتی فقط کمی آب در لیوان است، لیوان خالی از آب است. شما با جنگیدن با آن خلأ و سعی در بیرون کردن خلأ نمی‌توانید سطح آب را تغییر دهید. خلأ با پر کردن لیوان از آب، از بین می‌رود. وقتی احساس بد دارید، عاری از عشق هستید، بنابراین وقتی عشق به درون‌تان می‌ریزید، احساسات بد می‌روند.



در برابر احساسات بد مقاومت نکنید

هر چیزی، از جمله احساسات بد، جایگاه کامل خود را در زندگی داراست. بدون احساسات بد، هرگز نمی‌دانستید که احساس خوب یعنی چه، و تمام اوقات، فقط احساس «بی‌حالی» می‌کردید چون هیچ چیزی نداشتید که احساسات‌تان را با آن مقایسه کنید. شما نمی‌دانستید که خوشحالی، هیجان یا شادی و سرور چه احساسی می‌دهد. از طریق

احساس اندوه است که فهمیدید شاد بودن چقدر خوب است. شما هرگز نمی‌توانید احساسات بد را از زندگی‌تان حذف کنید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند، و بدون آن‌ها احساس خوب ندارید!

اگر به علت احساسات بد، احساس بدی پیدا کنید قدرت بیش‌تری به احساسات بدتان می‌دهید. با این کار نه‌تنها احساس بدتان افزایش می‌یابد بلکه منفی‌بافی بیش‌تری از خودتان بروز می‌دهید. حالا می‌فهمید که احساسات بدتان زندگی دلخواه‌تان را به بار نمی‌آورند، و این امر بیش‌تر مراقب‌تان می‌کند تا نگذارید احساس بد بر شما غلبه کند. شما مسؤول احساسات‌تان هستید بنابراین هر وقت غرق احساس بد شدید، راهِ تخلیه انرژی آن سرخوشی و سبکبالی است!

«دنیایی در درون ماست ـ دنیای اندیشه و احساس و قدرت؛ دنیای نور و زیبایی، که هرچند نامرئی است اما نیروهایش قَدَرقدرتند.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹ـ۱۸۶۶)

زندگی قرار است سرگرم‌کننده باشد! وقتی سرگرم بازی و تفریح هستید، احساس خیلی خوبی دارید و چیزهای خیلی خوبی دریافت می‌کنید! وقتی زندگی را خیلی جدی می‌گیرید، چیزهای جدی دریافت می‌کنید. بازی کردن و تفریح کردن زندگی دلخواه‌تان را به ارمغان می‌آورد. و چیزها را خیلی جدی گرفتن، زندگی‌ای به بار می‌آورد که باید آن‌را خیلی جدی بگیرید. شما قدرت تام بر زندگی‌تان دارید، و می‌توانید هر طور که بخواهید زندگی‌تان را طراحی کنید، اما به خاطر خودتان هم که شده سبک بشوید!

من برای سبکدلی درباره احساسات بد، آن‌ها را به صورت اسبان وحشی مجسم کرده‌ام. آن‌جا یک اسب عصبانی، یک اسب منزجر، اسب سرزنش‌گر، اسب عبوس، اسب نق‌نقو، اسب غرغرو، و اسب زودرنج

هست ــ یک اصطبل پر از اسب احساس بد هست. من هر وقت از اتفاقی که افتاده احساس یأس و ناراحتی کنم، به خودم می‌گویم: «چرا سوار اسب یأس شدی؟ همین الان بیا پایین، چون اون داره به طرف یأس بیش‌تر می‌ره، تو هم که نمی‌خوای جایی بری که اون می‌ره.» بنابراین من احساسات بد را به صورت اسبان وحشی‌ای مجسم می‌کنم که سوارشان می‌شوم، و اگر سوارشان شده‌ام پس می‌توانم از آن‌ها پیاده هم بشوم. من احساسات بد را به صورت خود واقعی‌ام یا کسی دیگر نمی‌بینم، زیرا آن حقیقت نیست. احساسات بد، خود شما نیستند، و کس دیگری هم نیستند. احساس بد چیزی است که شما به خودتان اجازه داده‌اید احساس کنید و می‌توانید تصمیم بگیرید که به همان سرعتی که سوار آن‌ها شده‌اید از آن‌ها پایین بیایید.

اگر احساسات بد را اسب وحشی‌ای بدانید که سوارش شده‌اید، قدرت احساسات بد را از آن‌ها گرفته‌اید! وقتی یکی از نزدیکان‌تان عیب‌جوست، اگر مجسم کنید که او سوار یک اسب عیب‌جو شده، احساس بدش قدرت کم‌تری خواهد داشت. به این ترتیب عیب‌جویی او را شخصی نمی‌گیرید. اما اگر آن‌را شخصی بگیرید و از عیب‌جویی‌اش ایراد بگیرید، آن‌وقت **شما** همراه او روی آن اسب پریده‌اید!

«حتی به رفتار هوشمندانه، هوشمندانه پاسخ بده.»

لائوتسه (بنیانگزار تائوئیسم) (حوالی قرن ۶ ق.م)

بنابراین من در رابطه با هر چیز زندگی‌ام که نمی‌خواهمش، از قوه تخیلم استفاده می‌کنم تا بازی کنم و قدرت چیزی را که نمی‌خواهم بگیرم. گاهی تماشای خودم یا دیگران که در موقعیت‌های مختلف زندگی سوار اسبان وحشی شده‌ایم مرا به خنده می‌اندازد. اگر بتوانید از موقع احساس بد به خودتان بخندید، واقعاً هنر کرده‌اید! این‌گونه زندگی‌تان را تغییر داده‌اید.

پس اگر احساس بدی دارید، با سرزنش کردن خودتان به خاطر

احساس بدتان، قدرت بیش‌تری به آن احساس ندهید. اگر این کار را بکنید، صرفاً اسب وحشی را شلاق زده‌اید تا منفی‌تر و افسارگسیخته‌تر شود.

ما قرار نیست از احساسات بدمان متنفر باشیم، بلکه قرار است عمداً احساسات خوب را انتخاب کنیم، و بیش‌تر و بیش‌تر آن‌ها را انتخاب کنیم. وقتی در برابر احساسات بد مقاومت می‌کنید، زیاد می‌شوند! هرچه بیش‌تر احساسات بد را نخواهید، آن‌ها را زیادتر می‌کنید. هرچه بیش‌تر در برابر چیزی در زندگی مقاومت کنید، مقدار بیش‌تری از آن به سراغ‌تان می‌آید. پس اگر احساسات بد به سراغ‌تان آمدند مقاومت نکنید. ابداً در برابر آن‌ها مقاومت نکنید، به این ترتیب تمام قدرت آن‌ها را می‌گیرید.

نکات قدرت

- هرکسی در احاطه یک میدان مغناطیسی است. شما هرجا که می‌روید میدان مغناطیسی‌تان را هم با خودتان می‌برید.
- شما هر چیزی را از طریق مغناطیس میدان‌تان جذب می‌کنید. احساسات شما تعیین می‌کند که در هر لحظه میدان‌تان مثبت است یا منفی.
- هرچه عشق بیش‌تری بدهید، قدرت بیش‌تری برای جذب خواسته‌هاتان دارید.
- خواسته‌تان را اندازه یک نقطه مجسم کنید! برای نیروی عشق، خواسته شما کوچک‌تر از آن نقطه است!
- نیازی نیست چیزهای منفی را به مثبت تبدیل کنید. فقط به خواسته‌تان عشق بدهید، زیرا آفرینش خواسته‌تان جای چیز منفی را می‌گیرد!
- روزی هفت دقیقه از وقت‌تان را صرف مجسم کردن و احساس کردن خواسته‌تان کنید. آن‌قدر این کار را بکنید تا همان‌طور که می‌دانید نام‌تان متعلق به شماست، بدانید آرزوتان متعلق به شماست.
- تنها یک نیرو در زندگی هست و آن نیرو عشق است. شما یا به خاطر این‌که سرشار از عشق هستید احساس خوب دارید، یا به خاطر این‌که عاری از عشق هستید احساس بد دارید ــ اما تمام احساسات شما درجاتی از عشق هستند.

- برای آسودگی خیال‌تان در مورد احساسات بد، آن‌ها را اسبان وحشی‌ای مجسم کنید که سوارشان می‌شوید. اگر سوارشان شدید پس پیاده هم می‌توانید بشوید! شما به همان سرعتی که روی آن اسب پریدید می‌توانید از روی آن پایین بپرید.
- آنچه را که می‌دهید تغییر دهید تا همیشه، بدون استثنا، آنچه دریافت می‌کنید تغییر کند، زیرا این قانون جذب است. این قانون عشق است.

زندگی دنبال شما می‌آید

«سرنوشت تصادفی نیست. انتخاب است.»

ویلیام جنینگز برایان (رهبر سیاسی ایالات متحده آمریکا) (۱۹۲۵ـ۱۸۶۰)

زندگی **دنبال شما می‌آید**. هر چیزی که در زندگی‌تان تجربه می‌کنید حاصل افکار و احساسات شماست ـ چه از آن آگاه باشید چه نباشید. زندگی برای **شما** پیش نمی‌آید... زندگی **دنبال شما می‌آید**. سرنوشت شما در دستان شماست. هر چه فکر کنید، هر چه احساس کنید، زندگی‌تان را تعیین خواهد کرد.

همه چیز زندگی برای این به شما عرضه می‌شود که آنچه **شما** می‌خواهید را انتخاب کنید! زندگی یک کاتالوگ است، و این شمایید که چیزهایی را که دوست دارید از کاتالوگ انتخاب می‌کنید! اما آیا شما الان چیزهایی که دوست دارید را انتخاب می‌کنید یا مشغول قضاوت درباره چیزهای بد و برچسب زدن به آن‌ها هستید؟ اگر زندگی‌تان ابداً عالی نیست، پس ناخواسته مشغول برچسب‌گذاری تمام چیزهای بد بوده‌اید. شما اجازه دادید چیزهایی که فکر می‌کنید بد هستند حواس‌تان را از مقصود زندگی‌تان پرت کنند. زیرا مقصود زندگی شما دوست داشتن است! مقصود زندگی شما شادی و سرور است. مقصود زندگی شما انتخاب کردن چیزهایی که دوست دارید و روگرداندن از چیزهایی که دوست ندارید و انتخاب نکردن آن‌هاست.

چیزی که دوست دارید را انتخاب کنید

وقتی می‌بینید ماشین رؤیایی‌تان مثل برق از خیابان می‌گذرد، زندگی دارد آن ماشین را به شما عرضه می‌کند! احساسی که موقع دیدن ماشین رؤیایی‌تان دارید همه چیز است، زیرا اگر تصمیم بگیرید هیچ احساسی جز عشق به آن ماشین نداشته باشید، ماشین رؤیایی‌تان را به سوی خودتان می‌کشانید. اما اگر احساس غبطه و حسادت کنید، چون کس دیگری دارد ماشین رؤیایی‌تان را می‌راند، صرفاً خودتان را از ماشین رؤیایی‌تان دور کرده‌اید. زندگی آن ماشین را به شما عرضه کرد تا بتوانید انتخاب کنید. و شما با احساس عشق، آن را انتخاب می‌کنید. می‌بینید که مهم نیست کس دیگری غیر از شما آن ماشین را می‌رانَد؟ زندگی همه چیز به شما عرضه می‌کند، و اگر شما نسبت به آن‌ها احساس عشق کنید، همان چیزها را به سوی خودتان می‌کشانید.

وقتی زوج خوشبختی می‌بینید که دیوانه‌وار عاشق همدیگر هستند، و شما نومیدانه همسر می‌خواهید، زندگی دارد زوج‌های خوشبخت را به شما عرضه می‌کند ـ تا شما انتخاب کنید. اما اگر وقتی زوج خوشبختی می‌بینید احساس غم یا تنهایی کنید، صرفاً منفی‌بافی بروز داده‌اید و عملاً گفته‌اید «من می‌خواهم غمگین و تنها باشم». شما برای چیزی که می‌خواهید باید عشق بدهید. اگر چاق هستید و موقع رد شدن از خیابان شخصی با بدن بسیار متناسب از کنار شما رد شود، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ زندگی دارد آن بدن بسیار متناسب را به شما عرضه می‌کند تا انتخاب کنید، بنابراین اگر به علت این‌که چنان بدنی ندارید احساس بد پیدا کنید، فقط گفته‌اید: «من چنان بدنی نمی‌خواهم. من می‌خواهم همین بدن چاقی را که دارم داشته باشم.» اگر با بیماری‌ای دست و پنجه نرم می‌کنید و در احاطه اشخاص سالم هستید، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ زندگی دارد اشخاص سالم را به شما نشان می‌دهد تا بتوانید سلامتی را انتخاب کنید، بنابراین وقتی احساس عشق‌تان به سلامتی اطراف‌تان بیش‌تر از احساس بدتان از عدم سلامتی‌تان است، سلامتی را برای خودتان انتخاب کرده‌اید.

وقتی احساس خوبی نسبت به چیزهایی که دیگران دارند دارید، آن‌ها را به سوی خودتان می‌کشانید. وقتی احساس خوبی نسبت به موقعیت دیگری، سعادت دیگری، یا تمام چیزهای خوبی که دیگری دارد، دارید، همان چیزها را از کاتالوگ زندگی انتخاب می‌کنید، و آن‌ها را به سوی خودتان می‌کشانید.

اگر کسی را دیدید که همان خصوصیاتی را دارد که آرزوی شماست، آن خصوصیات را دوست بدارید و نسبت به آن خصوصیات در آن شخص احساس خوب داشته باشید تا همان خصوصیات را به سوی خودتان بکشانید. اگر کسی باهوش، زیبا، یا بااستعداد است، آن خصوصیات را دوست بدارید و آن‌ها را برای **خودتان** انتخاب کنید!

اگر می‌خواهید پدر یا مادر شوید و مدت‌ها سعی کرده‌اید، هر بار که پدر یا مادری را با بچه‌اش می‌بینید عشق بدهید و احساس خوب داشته باشید! اگر وقتی بچه‌ها را می‌بینید به خاطر این‌که خودتان بچه ندارید احساس افسردگی کنید، آن‌وقت بچه‌ها را از خودتان دفع و دور می‌کنید. زندگی هر بار بچه‌ها را به شما نشان می‌دهد تا آن‌ها را ببینید، پس می‌توانید انتخاب کنید.

وقتی در یک مسابقه ورزشی شرکت می‌کنید و دیگری برنده می‌شود، وقتی دستمزد یکی از همکاران‌تان بالا می‌رود، وقتی کسی در قرعه‌کشی برنده می‌شود، وقتی دوستی به شما می‌گوید که همسرش در تعطیلات آخر هفته هدیه‌ای به او داده، یا این‌که آن‌ها یک خانه قشنگ خریده‌اند یا فرزندشان بورسیه دانشگاه گرفته، باید مثل آن‌ها هیجان‌زده شوید و ذوق کنید. باید طوری ذوق کنید و خوشحال شوید که انگار این اتفاق برای شما افتاده، زیرا آن‌وقت می‌توانید به آن بله بگویید، آن‌وقت به آن عشق می‌دهید، و آن‌را به سوی خودتان می‌کشانید!

وقتی ماشین رؤیایی‌تان، زوجی خوشبخت، کودکان، بدنی متناسب، خصوصیات عالی کسی، یا هرچه را که خودتان می‌خواهید می‌بینید، یعنی

شما هم ارتعاش آن چیزها هستید! پس ذوق کنید، زیرا ذوق‌زدگی‌تان یعنی انتخاب آن.

هر چیزی در زندگی به این علت خودش را به شما عرضه می‌کند که بتوانید آنچه را که دوست دارید و آنچه را که دوست ندارید انتخاب کنید، اما فقط عشق است که خواسته‌تان را به دست شما می‌رساند. کاتالوگ زندگی حاوی چیزهای زیادی است که شما دوست ندارید، پس با ارائه احساسات بد، آن‌ها را انتخاب نکنید. وقتی درباره دیگران قضاوت می‌کنید و فکر می‌کنید آن‌ها بد هستند، منفی‌ها را به زندگی‌تان می‌کشانید. وقتی نسبت به چیزی که دیگری دارد غبطه می‌خورید یا حسد می‌ورزید، ضمن این‌که خواسته‌تان را با قدرت تمام از خودتان دور می‌کنید، منفی‌ها را به زندگی‌تان می‌کشانید. تنها عشق است که شما را به خواسته‌تان می‌رساند!

«این معجزه‌ای است که هر بار برای کسانی که عشق می‌ورزند رخ می‌دهد: هرچه بیش‌تر می‌دهند، بیش‌تر دریافت می‌کنند.»

راینر ماریا ریلکه (نویسنده و شاعر آلمانی) (۱۹۲۶-۱۸۷۵)

قانونِ فقط یک نفر ــ شما!

فرمول ساده‌ای برای قانون جذب هست که در رابطه با هر شخص، هر وضعیت، و هر شرایطی می‌تواند به کارتان بیاید. از دیدگاه قانون جذب، فقط یک نفر در دنیا هست ــ شما! تا جایی که به قانون جذب مربوط می‌شود هیچ شخصِ دیگری و هیچ چیز دیگری در دنیا نیست. فقط شما هستید، زیرا قانون جذب به احساسات **شما** پاسخ می‌دهد! فقط چیزی که **شما** می‌دهید به حساب می‌آید. و در مورد هر شخص دیگری هم همین‌طور است. بنابراین حقیقت این است که قانون جذب قانون **شما** است. فقط شما هستید، و هیچ‌کس دیگری نیست. از نظر قانون جذب، دیگری شماست، و آن یکی هم شماست، و بقیه هم شما هستند، زیرا شما هر احساسی را که درباره کسی دیگر داشته باشید، به طرف **خودتان** می‌کشانید.

آنچه درباره دیگری احساس می‌کنید، آنچه درباره دیگری فکر می‌کنید، کاری که با دیگری می‌کنید، با خودتان می‌کنید. اگر قضاوت و انتقاد کنید، آن‌را به خودتان می‌دهید. اگر کسی یا چیزی دیگر را دوست بدارید و تحسین کنید، آن‌را به خودتان می‌دهید. از نظر قانون جذب، دیگری‌ای وجود ندارد، بنابراین فرقی نمی‌کند که دیگری چیزی را که شما می‌خواهید داشته باشد، وقتی نسبت به آن احساس عشق کنید آن‌را در زندگی **خودتان** می‌گنجانید! و هر چیزی را دیدید که دوست ندارد، صرفاً بدون قضاوت از آن رو برگردانید تا آن‌را در زندگی‌تان نگنجانید.

برای قانون جذب فقط بله هست

از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید و هیچ احساسی نشان ندهید. به چیزهایی که دوست ندارید نه نگویید، زیرا نه گفتن‌تان آن‌ها را به سوی شما می‌کشاند. وقتی به چیزهایی که دوست ندارید نه می‌گویید، احساس بدی نسبت به آن‌ها دارید، یعنی احساس بد بروز می‌دهید، و آن احساسات را به صورت شرایط منفی در زندگی‌تان دریافت خواهید کرد.

شما نمی‌توانید به چیزی نه بگویید زیرا وقتی می‌گویید «نه، آن‌را نمی‌خواهم» به قانون جذب **بله** می‌گویید. وقتی می‌گویید «ترافیک وحشتناک است»، «خدمات این‌جا واقعاً بد است»، «آن‌ها همیشه دیر می‌آیند»، «این‌جا پرسر و صداست»، «آن راننده دیوانه است»، «خیلی معطل شده‌ام»، درواقع به این چیزها **بله** می‌گویید و مقدار بیش‌تری از آن‌ها را در زندگی‌تان می‌گنجانید.

از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید و هیچ احساسی به آن‌ها نشان ندهید، زیرا آن‌ها همین‌طورند که هستند اما جایی در زندگی شما ندارند.

«هیچ بدی نبین، هیچ بدی نشنو، از هیچ بدی سخن نگو.»

نوشته سردر معبد توشوگو در ژاپن (قرن هفدهم)

به جای آن، وقتی چیزی می‌بینید که دوست دارید **بله** بگویید. وقتی چیزی می‌شنوید که دوست دارید **بله** بگویید. وقتی چیزی می‌چشید که دوست دارید **بله** بگویید. وقتی چیزی می‌بویید که دوست دارید **بله** بگویید. مهم نیست که آن‌را دارید یا نه، به آن **بله** بگویید، زیرا آن‌وقت با عطای عشق به آن انتخابش می‌کنید.

اگر واقعاً چیزی را بخواهید و واقعاً آرزویش را داشته باشید، هیچ حد و مرزی نیست و هر چیزی ممکن است. وقتی مردم عدم چیزی را می‌بینند، صرفاً عدم عشق است. چیزی به نام عدم سلامتی، عدم پول، عدم منابع یا عدم خوشبختی وجود ندارد. عرضه با تقاضا مساوی است. عشق بدهید تا عشق دریافت کنید.

زندگی شما ــ داستان شما

شما داستان زندگی‌تان را خلق می‌کنید، حالا چه داستانی درباره خودتان

می‌گویید؟ آیا معتقدید کارهایی هست که می‌توانید انجام دهید و کارهایی که نمی‌توانید؟ آیا این داستانی است که درباره خودتان می‌گویید؟ این داستان حقیقت ندارد.

اگر کسی می‌گوید که شما کم‌تر از دیگری هستید گوش ندهید. اگر کسی می‌گوید شما از بعضی جهات محدود هستید گوش ندهید. اگر کسی می‌گوید شما نمی‌توانید کاری را که دوست دارید انجام دهید و از آن راه امرار معاش کنید گوش ندهید. اگر کسی می‌گوید شما به اندازه انسان‌های بزرگی که روی زمین زندگی کرده‌اند شایسته و ارزشمند نیستید گوش ندهید. اگر کسی می‌گوید شما الان به اندازه کافی خوب نیستید و باید ارزش خودتان را در زندگی ثابت کنید گوش ندهید. اگر کسی می‌گوید شما نمی‌توانید چیزی را که دوست دارید داشته باشید یا کاری را که دوست دارید بکنید یا کسی که دوست دارید باشید، گوش ندهید. اگر این حرف‌ها را باور کنید روی خودتان محدودیت گذاشته‌اید، اما از همه مهم‌تر این‌که، این حرف‌ها حقیقت ندارد! حتی یک چیز نیست که بیش از حد برای شما خوب باشد، یا خوب‌تر از آن باشد که حقیقت داشته باشد.

نیروی عشق می‌گوید: «هرچه بدهید، دریافت می‌کنید.» آیا می‌گوید که شما به اندازه کافی خوب نیستید؟ نیروی عشق می‌گوید: «برای هرچه می‌خواهید باشید، انجام دهید، یا داشته باشید عشق بدهید تا دریافتش کنید.» آیا می‌گوید شما به اندازه کافی خوب نیستید؟ شما همین‌طور که هستید شایسته و ارزشمند هستید. شما همین الان به اندازه کافی **خوب** هستید. اگر احساس می‌کنید کاری کرده‌اید که درست نبوده، بدانید که همین **تشخیص** و **پذیرش** شما، از نظر قانون جذب یعنی تبرئه و بخشش‌تان.

دنیای واقعی

«در آغاز تنها احتمالات بود. جهان هستی تنها موقعی می‌توانست وجود داشته باشد که کسی نظاره‌اش کند. مهم نیست که ناظران

میلیاردها سال بعد ظاهر شدند. جهان هستی به این علت هست که ما از آن آگاهیم.»

مارتین ریس (اخترفیزیکدان) (متولد ۱۹۴۲)

حالا می‌خواهم شما را به پشت صحنه دنیایی که می‌بینید ببرم، زیرا بخش اعظم آنچه شما می‌بینید آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید واقعی نیست. چند گام ماجراجویانه به قلمرو نامریی، نگرش شما نسبت به دنیا را دگرگون خواهد کرد، و شما را برای دریافت یک زندگی نامحدود آزاد خواهد ساخت.

بیش‌تر چیزهایی که در حال حاضر در رابطه با دنیای واقعی به آن معتقدید حقیقت ندارد. شما بسیار بیش‌تر از آنی هستید که تصور می‌کنید. زندگی و جهان هستی بسیار بیش‌تر از آن است که تصور می‌کنید. شاید فکر کنید مقدار چیزهای موجود در دنیا محدود است. شاید فکر کنید مقدار پول، سلامتی، و منابع موجود محدود است، اما این‌طور نیست. هیچ چیز کم نیست. فیزیک کوانتوم به ما می‌گوید تعداد نامحدودی **سیاره زمین** هست و جهان‌های نامحدود دیگری موجود است، و ما در هر کسری از ثانیه از یک واقعیت سیاره خاکی به واقعیت دیگر و از یک جهان هستی به جهان دیگر حرکت می‌کنیم. این دنیای واقعی است که از درون علم دارد ظهور می‌کند.

«ما در جهان هستی‌مان با ارتعاشی همساز هستیم که مطابق با واقعیت فیزیکی است. اما تعداد نامحدودی واقعیات موازی هست که همزمان در همان اتاقی که هستیم در کنار ماست ـ هرچند نمی‌توانیم خودمان را با آن‌ها همساز کنیم.»

استون وینبرگ (فیزیکدان کوانتومی ـ برنده جایزه نوبل) (متولد ۱۹۳۳)

شاید فکر کنید در دنیای واقعی، کمبود وقت هست و به همین علت

تمام عمرتان را با دوندگی و مبارزه با زمان بگذرانید اما آلبرت اینشتین، دانشمند بزرگ، به ما می‌گوید که زمان توهم است.

«فرق بین گذشته، حال، و آینده، تنها یک توهم دائمی است.»

آلبرت اینشتین (فیزیکدان ـ برنده جایزه نوبل) (۱۹۵۵ـ۱۸۷۹)

شاید فکر کنید که دنیای واقعی از چیزهای زنده و چیزهای مرده تشکیل شده است. اما در جهان هستی **همه چیز** زنده است و **هیچ چیز** مرده نیست. ستارگان، خورشید، سیارات، زمین، هوا، آب، آتش، و هر شیئی‌ای که می‌بینید مالامال از زندگی است. این دنیای واقعی‌ای است که در حال ظهور است.

«حسی در درخت هست که عشق شما را احساس می‌کند و به آن پاسخ می‌گوید. البته درخت به شیوه ما یا هر شیوه دیگری که اکنون بتوانیم درک کنیم پاسخ نمی‌گوید یا لذتش را نشان نمی‌دهد.»

پرنتیس مالفورد (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

شاید تصور کنید که دنیای واقعی شما همه چیزی است که می‌توانید ببینید، و هر چیزی که نمی‌توانید ببینید غیر واقعی است. با این حال رنگی که شما موقع نگاه کردن به چیزی می‌بینید درواقع رنگ واقعی آن **نیست**. هر چیزی همه رنگ‌هایی را که واقعاً هست جذب می‌کند، و رنگی را که نیست بازمی‌تاباند، و آن رنگی است که شما می‌بینید. پس آسمان درواقع هر رنگی است **به‌جز** آبی!

صداهای بسیاری هست که شما نمی‌توانید بشنوید زیرا ارتعاش آن‌ها فراتر از قوه شنوایی شماست، اما آن‌ها واقعی هستند. شما نمی‌توانید نور ماورای بنفش یا مادون قرمز را ببینید، زیرا ارتعاش آن‌ها فراتر از قوه بینایی شماست. اگر تمام فرکانس‌های معلوم نور را به اندازه قله اورست مجسم

کنید، آن‌وقت کل چیزی که می‌توانید ببینید کوچک‌تر از یک توپ گلف است!

شاید تصور کنید که دنیای واقعی از تمام چیزهای جامدی که می‌توانید ببینید و لمس کنید ساخته شده است. اما درواقع هیچ چیز جامد نیست! صندلی‌ای که همین الان رویش نشسته‌اید یک نیروی انرژی متحرک است که بیشتر فضاست. با این حساب صندلی شما چقدر واقعی است؟

«انسان خردمند می‌داند که دنیا توهمی بیش نیست، و طوری عمل نمی‌کند که گویی واقعی است، پس (از این‌رو) از رنج می‌گریزد.»

گوتاما بودا (بنیانگزار بودیسم) (۴۸۳ـ۵۶۵ ق.م)

شاید فکر کنید قوه تخیل شما فقط فکر و رؤیاست و هیچ قدرتی در دنیای واقعی ندارد. با این حال یکی از مشکلات دانشمندان در اثبات درستی یا نادرستی چیزها این است که باورهای دانشمند را از آزمایشات علمی جدا کنند، زیرا هرچه که دانشمند در مورد نتیجه یک آزمایش باور دارد یا مجسم می‌کند روی نتیجه آزمایش **اثر می‌گذارد**. قدرت تخیل و باورهای انسان تا این حد است! درست همان‌طور که باورهای دانشمند روی نتیجه آزمایش اثر می‌گذارد، باورهای شما نیز روی نتیجه زندگی‌تان اثر می‌گذارد.

باورهای شما، درست یا نادرست، دنیای شما را تشکیل می‌دهد. آنچه شما مجسم می‌کنید و **احساس می‌کنید** درست است زندگی شما را خلق می‌کند، زیرا این چیزی است که شما به قانون جذب می‌دهید، و این چیزی است که به شما برمی‌گردد. قوه تخیل شما واقعی‌تر اَز دنیایی است که می‌بینید، زیرا دنیایی که می‌بینید از چیزی که مجسم می‌کنید و باور دارید می‌آید! آنچه باور دارید و **احساس می‌کنید** درست است همان چیزی است که زندگی شما خواهد بود. اگر باورتان این باشد که زندگی رؤیایی‌تان را نمی‌توانید داشته باشید، آن‌وقت قانون جذب باید دنبال آنچه می‌گویید بیاید، و همان دنیای واقعی‌تان خواهد بود.

«اعتقاد به چیزهایی که بتوانید ببینید و لمس کنید اصلاً اعتقاد نیست؛ اما اعتقاد به جهان نامریی، پیروزی و برکت است.»

آبراهام لینکلن (شانزدهمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا) (۱۸۶۵ـ۱۸۰۹)

داستان محدودیت انسان در طول تاریخ بشر از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است، امّا اکنون زمانِ نقل داستان واقعی فرارسیده است.

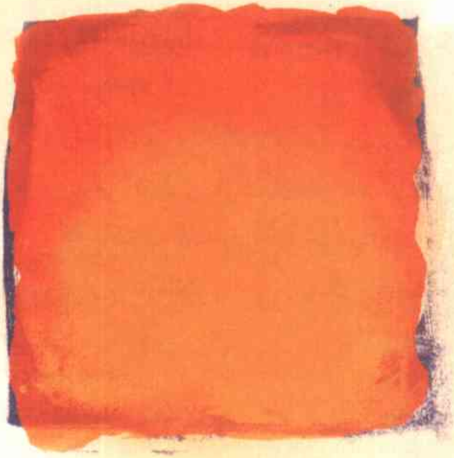
داستان واقعی

داستان واقعی این است که شما موجودی نامحدود هستید. داستان واقعی این است که دنیا و کائنات نامحدود هستند. دنیاها و امکاناتی هست که شما نمی‌توانید ببینید، اما همه آن‌ها موجود هستند. شما باید از همین حالا داستان متفاوتی نقل کنید! شما باید داستان زندگی اعجاب‌انگیزتان را نقل کنید، زیرا هر داستانی که بگویید، خوب یا بد، قانون جذب اطمینان می‌دهد که دریافتش می‌کنید، و آن داستان زندگی شما خواهد بود.

هرچه می‌خواهید را مجسم و **احساس** کنید، آن‌گاه همان چیزها تصاویری خواهند بود که در زندگی‌تان دریافت خواهید کرد. تا آن‌جا که می‌توانید عشق بدهید و تا آن‌جا که می‌توانید احساس خوب داشته باشید، آن‌گاه نیروی عشق تمام اطراف‌تان را با اشخاص، شرایط و رویدادهایی که دوست دارید پر خواهد کرد. شما می‌توانید همان چیزی که می‌خواهید باشید. می‌توانید همان کاری را که می‌خواهید بکنید. می‌توانید همان چیزی را که می‌خواهید داشته باشید.

چه چیزی را دوست دارید؟ چه چیزی می‌خواهید؟

هر چیز داستان زندگی‌تان را که دوست ندارید رها کنید و فقط چیزهایی را که دوست دارید نگه دارید. اگر به چیزهای منفی گذشته بچسبید، آن‌وقت هر بار که یادشان می‌افتید از نو آن‌ها را در داستان‌تان می‌گذارید، و آن‌ها بار دیگر به تصاویر زندگی‌تان برمی‌گردند ـ زندگی حالاتان!



هر چیز دوران کودکی‌تان را که دوست ندارید رها کنید و فقط چیزهایی را که دوست دارید نگه دارید. هر چیز سال‌های نوجوانی و بزرگسالی را که دوست ندارید رها کنید و فقط چیزهای خوب را نگه دارید. فقط آن چیزهای کل زندگی‌تان را که دوست دارید نگه دارید. تمام چیزهای منفی گذشته تمام شده‌اند و رفته‌اند؛ شما همان کسی که آن موقع بودید نیستید، پس اگر باعث احساس بد در شما می‌شوند چرا مدام آن‌ها را در داستان‌تان می‌گذارید؟ نیازی نیست گذشته را حفر کنید و چیزهای منفی آن‌را بیرون بریزید. فقط آن‌ها را دیگر در داستان‌تان نگذارید.

«نیرویی قدرتمند، ابدی و غیر قابل درک، همه ما را به پیش می‌راند. اما در حالی که همه ما این‌چنین به پیش رانده می‌شویم، خیلی‌ها دودل می‌مانند و به عقب نگاه می‌کنند. آن‌ها ناآگاهانه با این نیرو مخالفت می‌کنند.»

پرنتیس مالفورد (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

اگر مدام داستان قربانی‌بودن‌تان را نقل کنید آن‌وقت آن تصاویر بارها و بارها در زندگی‌تان مثل صحنه‌های فیلم تکرار می‌شوند. اگر مدام این داستان را نقل کنید که به اندازه دیگران باهوش نیستید، یا به اندازه دیگران جذاب

نیستید، یا به اندازه دیگران بااستعداد نیستید، حق با شما خواهد بود چون آن‌ها تصاویر زندگی‌تان خواهند شد.

وقتی زندگی‌تان را سرشار از عشق کنید، می‌بینید که احساس گناه، رنجش، و هر احساس منفی دیگری ترک‌تان خواهد کرد. آن‌گاه کم‌کم نقل بزرگ‌ترین داستانی را که تاکنون گفته‌اید آغاز خواهید کرد، و نیروی عشق نیز زندگی‌تان را با تصاویر داستان **واقعی** زندگی اعجاب‌انگیزتان نورانی خواهد ساخت.

«عشق بزرگ‌ترین قدرت روی زمین است. عشق همیشه فاتح و پیروز است.»

زائر صلح - بورن میلدرد لست نورمن (فعال نهضت صلح) (۱۹۸۱ــ۱۹۰۸)

نکات قدرت

- زندگی هر چیزی را به شما عرضه می‌کند تا آنچه را که دوست دارید انتخاب کنید!
- اگر کسی چیزی دارد که شما می‌خواهید، چنان هیجان‌زده شوید که انگار خودتان آن‌را دارید. اگر نسبت به آن احساس عشق کنید، همان چیز را به سوی خودتان می‌کشانید.
- وقتی چیزهایی می‌بینید که می‌خواهید، روی ارتعاش همان چیزها هستید!
- کاتالوگ زندگی حاوی چیزهایی هم هست که دوست ندارید، پس با بروز دادن احساس بد نسبت به آن‌ها، انتخاب‌شان نکنید.
- از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید و هیچ احساسی نسبت به آن‌ها بروز ندهید. در عوض به چیزهایی که دوست دارید بله بگویید.
- قانون جذب به احساسات شما پاسخ می‌گوید! فقط آنچه شما می‌دهید به حساب می‌آید. قانون جذب یعنی قانون **شما**.
- وقتی قضاوت و انتقاد می‌دهید آن‌را به خودتان می‌دهید. وقتی عشق و تحسین نسبت به کسی یا چیزی می‌دهید باز هم به خودتان می‌دهید.
- وقتی مردم عدم چیزی را می‌بینند، صرفاً عدم عشق است.
- شما همین الان هم به اندازه کافی خوب هستید. اگر کاری کرده‌اید که درست نبوده، همین تشخیص و پذیرش شما، از نظر قانون جذب یعنی تبرئه و بخشش‌تان.

- باورهای شما ـ درست یا نادرست ـ است که دنیای شما را تشکیل می‌دهد.
- قوه تخیل شما واقعی‌تر از دنیایی است که می‌بینید، زیرا دنیایی که می‌بینید از آنچه مجسم می‌کنید و باور دارید می‌آید! هرچه که باور کنید و احساس کنید که حقیقت دارد، همان دنیای شما خواهد بود.
- هر داستانی که نقل می‌کنید، خوب یا بد، داستان زندگی شما خواهد بود. پس از همین حالا داستان زندگی اعجاب‌انگیزتان را نقل کنید، و قانون جذب اطمینان می‌دهد که دریافتش می‌کنید.

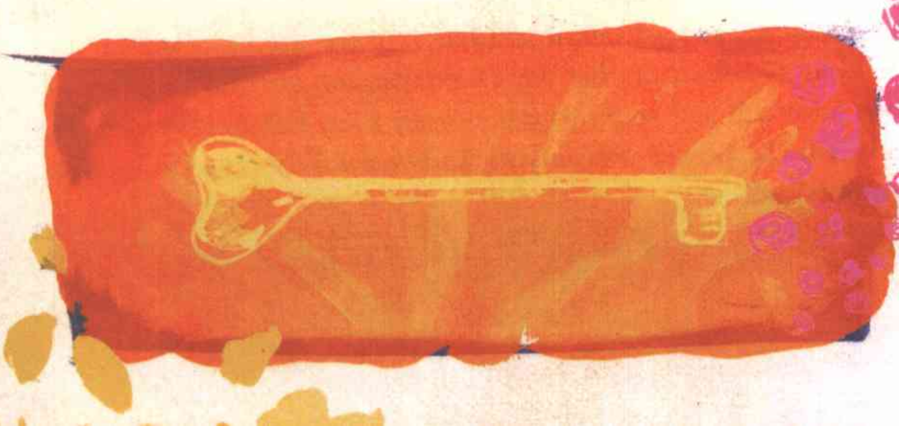
کلیدهای قدرت

«گرانبهاترین و ارزشمندترین دارایی‌های شما و بزرگ‌ترین قدرت‌های شما نامریی و نامحسوس هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را از شما بگیرد. شما و تنها خود شما می‌توانید آن‌ها را بدهید، و برای بخشش‌تان فراوانی دریافت خواهید کرد.»

دبلیو. ایلمنت استون (نویسنده و بازرگان) (۱۹۰۲ـ۲۰۰۲)

کلیدهای قدرت، قدرتمندترین راه‌های بهره‌برداری از نیروی عشق و دریافت زندگی‌ای هستند که سزاوارش هستید. آن‌ها چنان ساده و آسانند که هر بچه‌ای می‌تواند به کارشان گیرد. هر کلید، دروازه قدرت عظیم درون‌تان را خواهد گشود.

کلید عشق



برای بهره‌گیری از عشق به مثابه قدرت غایی در زندگی‌تان، باید طوری عشق بورزید که پیش از این هرگز سابقه نداشته است. یک دل نه صد دل عاشق زندگی شوید! هر چقدر در زندگی‌تان عشق ورزیده‌اید، آن احساس را دوبرابر کنید، آن احساس را ده‌برابر کنید، آن‌را صدبرابر کنید، هزاربرابر کنید، و یک میلیون برابر کنید، زیرا این سطح عشقی است که قادر به احساسش هستید! هیچ محدوده و هیچ سقفی بر میزان عشقی که می‌توانید احساس کنید نیست و تمام آن در درون شماست! شما از عشق ساخته شده‌اید. شما از جنس عشق هستید. عشق ماده اصلی و طبیعت شما، زندگی و جهان هستی است، و شما بسیار بیش‌تر از هر زمان در گذشته و بسیار بیش‌تر از آنچه تصورش را می‌کنید می‌توانید عشق بورزید.

وقتی یک دل نه صد دل عاشق زندگی شوید، هر محدودیتی محو می‌شود. شما محدودیت‌های مربوط به پول، سلامتی، سعادت، و محدودیت‌های شادی و سرور در روابط‌تان را درهم می‌شکنید. وقتی سراپا عاشق زندگی باشید، هیچ مقاومتی ندارید، و هرچه دوست داشته باشید تقریباً بلافاصله در زندگی‌تان ظاهر می‌شود. وقتی وارد اتاقی می‌شوید حضورتان احساس می‌شود. سیل فرصت‌ها به زندگی‌تان سرازیر می‌شود، و کم‌ترین تماس‌تان هر چیز منفی‌ای را محو خواهد کرد. شما احساس بسیار بهتری خواهید داشت. شما سرشار از انرژی و هیجان نامحدود و عطش سیری‌ناپذیر برای زندگی خواهید بود. شما خودتان را به سبکی یک پَر احساس خواهید کرد، گویی در هوا شناورید، و هرچه که دوستش دارید انگار به راحتی جلوی پای‌تان می‌افتد. یک دل نه صد دل عاشق زندگی شوید و قدرت نهفته در درون‌تان را آزاد کنید تا نامحدود و شکست‌ناپذیر شوید!

«حتی پس از تمام این دوران، خورشید هرگز به زمین نمی‌گوید "به من مدیونی". بنگر که عشق چه می‌کند! تمام آسمان را روشن می‌کند.»

حافظ (شاعر صوفی) (۱۳۹۰-۱۳۱۵)

اما چطور یک دل نه صد دل عاشق زندگی می‌شوید؟ همان‌طور که عاشق کس دیگری می‌شوید ــ **همه چیز** او را تحسین می‌کنید! وقتی عاشق شخصی می‌شوید تنها عشق می‌بینید، تنها عشق می‌شنوید، تنها از عشق سخن می‌گویید، و با تمام وجودتان عشق را **احساس می‌کنید**! و وقتی از قدرت نامحدودِ عشق برای سراپا عاشق زندگی شدن استفاده می‌کنید نیز دقیقاً همین‌طور است.

هر کاری که می‌کنید، هر جای زندگی‌تان که هستید، دنبال چیزهایی بگردید که دوست‌شان دارید. شما می‌توانید دنبال تکنولوژی و اختراعاتی که دوست‌شان دارید بگردید. می‌توانید دنبال ساختمان‌ها، ماشین‌ها و جاده‌هایی که دوست دارید، کافه‌ها و رستوران‌هایی که دوست دارید، و فروشگاه‌هایی که دوست دارید بگردید. با این نیت در خیابانی قدم بزنید یا به فروشگاهی سر بزنید که تا آن‌جا که ممکن است چیزهای بیش‌تری برای دوست داشتن پیدا کنید. دنبال چیزهایی در وجود دیگران بگردید که دوست دارید. دنبال چیزهایی در طبیعت بگردید که دوست دارید ــ پرندگان، درختان، گل‌ها، عطرها و رنگ‌های طبیعت. آنچه دوست دارید را ببینید. آنچه دوست دارید را بشنوید. از آنچه دوست دارید حرف بزنید.

«وقتی بدانید با نیرویی کار می‌کنید که در هیچ کاری شکست نخورده است، می‌توانید با این اطمینان پیش بروید که در مورد شما نیز شکست نخواهد خورد.»

رابرت کولیر (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۸۵ــ۱۹۵۰)

به آنچه دوست دارید فکر کنید. از آنچه دوست دارید حرف بزنید. کاری که دوست دارید را انجام بدهید. زیرا وقتی همه این کارها را می‌کنید، **احساس** عشق می‌کنید.

از چیزهایی که در مورد خانه‌تان، خانواده‌تان، همسرتان، و بچه‌هاتان دوست دارید حرف بزنید. از چیزهایی که در مورد دوستان‌تان دوست

دارید حرف بزنید. به آن‌ها بگویید که دوست‌شان دارید. از چیزهایی که لمس می‌کنید، می‌بویید، و می‌چشید و دوست دارید حرف بزنید.

هر روز با مشخص کردن چیزهایی که دوست دارید و احساس کردن آن‌ها، به قانون جذب بگویید چه چیزی دوست دارید. فکرش را بکنید که فقط در یک روز با احساس کردن چیزهایی که دوست دارید چقدر عشق می‌توانید بدهید. وقتی در خیابان راه می‌روید، دنبال چیزهایی که در دیگران دوست دارید بگردید. وقتی به اجناس مغازه‌ها نگاه می‌کنید، دنبال چیزهایی که دوست دارید بگردید. بگویید «من آن لباس را دوست دارم»، «آن کفش را دوست دارم»، «رنگ چشم آن شخص را دوست دارم»، «موی آن شخص را دوست دارم»، «لبخند آن شخص را دوست دارم»، «آن بو را دوست دارم»، «این مغازه را دوست دارم»، «آن میز، چراغ، مبل، قالی، تجهیزات صوتی، کت، دستکش، کراوات، کلاه، و جواهرات را دوست دارم»، «عطر تابستان را دوست دارم»، «درختان پاییزی را دوست دارم»، «گل‌های بهاری را دوست دارم»، «آن رنگ را دوست دارم»، «این خیابان را دوست دارم»، «این شهر را دوست دارم».

دنبال چیزهایی که در وضعیت‌ها، رویدادها و شرایط مختلف دوست دارید بگردید، و آن چیزها را احساس کنید. «من عاشق چنین تماس‌های تلفنی‌ای هستم»، «عاشق دریافت چنین ای‌میل‌هایی هستم»، «عاشق شنیدن چنین خبرهای خوشی هستم»، «عاشق این ترانه هستم»، «عاشق اینم که شادی آدم‌ها را ببینم»، «عاشق خندیدن با دیگران هستم»، «عاشق اینم که موقع رانندگی و رفتن به سر کار به موسیقی گوش کنم»، «عاشق اینم که در قطار یا اتوبوس استراحت کنم»، «عاشق جشنواره‌های شهرم هستم»، «عاشق جشن‌ها هستم»، «عاشق زندگی هستم». در مورد هر موضوعی که دل‌تان را سبک می‌کند دنبال چیزهایی که دوست دارید بگردید، و عمیق‌ترین عشقی را که می‌توانید احساس کنید.

وقتی احساس خوبی ندارید و می‌خواهید احساس‌تان را عوض کنید، یا

اگر می‌خواهید احساس خوب‌تان را بیش‌تر کنید، یکی دو دقیقه به فهرست چیزهایی که دوست دارید فکر کنید و تحسین‌شان کنید. موقع لباس پوشیدن در هنگام صبح، موقع راه رفتن، رانندگی کردن، یا سفر کردن به هر جا می‌توانید این کار را بکنید. این کار ساده‌ای است اما تأثیر آن روی زندگی شما اعجاب‌انگیز خواهد بود.

فهرستی از تمام چیزهایی که دوست دارید بنویسید. تشویق‌تان می‌کنم اول هر ماه این کار را بکنید، و بعد دست‌کم هر سه ماه تکرارش کنید. نقاطی را که دوست دارید، شهرها، کشورها، آدم‌هایی که دوست دارید، رنگ‌هایی که دوست دارید، سبک‌هایی که دوست دارید، خصوصیاتی که در دیگران دوست دارید، شرکت‌هایی که دوست دارید، خدماتی که دوست دارید، ورزش‌هایی که دوست دارید، ورزشکارانی که دوست دارید، موسیقی‌ای که دوست دارید، حیواناتی که دوست دارید، گل‌ها، گیاهان، و درختانی که دوست دارید را در این فهرست بنویسید. تمام چیزهای مادی‌ای که دوست دارید، از انواع مختلف لباس‌ها، خانه‌ها، اثاثیه، کتاب‌ها، مجلات، روزنامه‌ها، ماشین‌ها، و وسایل خانگی‌ای که دوست دارید تا انواع غذاهایی که دوست دارید را بنویسید. به کارهایی که دوست دارید انجام دهید فکر کنید، مثل انجام حرکات موزون، یک بازی ورزشی، رفتن به گالری‌ها، کنسرت‌ها، مهمانی‌ها، خرید کردن، فهرست فیلم‌هایی که دوست دارید، نقاط تفریحی و رستوران‌هایی که دوست دارید، و آن‌ها را بنویسید.

«وقتی کسی کاملاً وارد قلمرو عشق می‌شود، جهان ــ هر چقدر هم ناکامل باشد ــ غنی و زیبا شده و صرفاً به فرصت‌هایی برای عشق ورزیدن بدل می‌شود.»

سورن کی‌یرکگارد (فیلسوف) (۱۸۵۵ـ۱۸۱۳)

کار شما این است که هر روز تا حد امکان بیش‌تر عشق بورزید. اگر امروز بتوانید همه چیز را فقط دوست بدارید و تحسین کنید، دنبال

چیزهایی که دوست دارید بگردید و احساس‌شان کنید، و از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید، فردای شما سرشار از سعادت وصف‌ناپذیر و مالامال از چیزهایی که می‌خواهید و دوست دارید خواهد بود.

«عشق شاه کلیدی است که دروازه‌های سعادت را می‌گشاید.»

الیور وندل هلمز (رئیس دانشکده پزشکی هاروارد) (۱۸۹۴ـ۱۸۰۹)

عشق یعنی هشیار بودن

شما برای احساس عشق نسبت به همه چیزهای اطراف‌تان باید هشیار باشید. شما برای دوست داشتن همه چیزهایی که در اطراف‌تان است باید هشیار باشید، وگرنه متوجه‌شان نخواهید شد. شما برای دیدن چیزهایی که دوست دارید باید هشیار باشید. شما برای شنیدن صداهایی که دوست دارید باید هشیار باشید. برای استشمام عطر گل‌ها موقعی که از کنارشان رد می‌شوید باید هشیار باشید. برای چشیدن طعم واقعی غذاهایی که می‌خورید و احساس کردن کامل مزه‌ها باید هشیار باشید. اگر موقع راه رفتن در خیابان به افکار سرتان گوش بدهید، همه این‌ها را از دست می‌دهید و این اتفاقی است که بیش‌تر اوقات در مورد مردم می‌افتد. آن‌ها با گوش دادن به صداهای سرشان خودشان را خواب‌زده می‌کنند، و از این‌رو در حالت خلسه به سر می‌برند، و از چیزهای اطراف‌شان بی‌خبرند.

تابه‌حال شده که موقع راه رفتن در خیابانی ناگهان دوستی اسم‌تان را با صدای بلند صدا زده باشد و شما یکه خورده باشید چون او را ندیده بودید؟ یا شاید دوستی را دیده و چند بار اسمش را صدا زده باشید و ناگهان او شما را دیده و از جا پریده باشد؟ او وقتی اسمش را صدا زدید از خواب پرید چون در خیابان که می‌رفت هشیار نبود، و غرق خواب و خیال‌های خود به افکار سرش گوش می‌داد. آیا تابه‌حال شده که با اتومبیل سفر کنید و ناگهان اطراف‌تان را نگاه کنید و ببینید که نزدیک مقصدتان هستید اما بخش

بیش‌تری از مسیری را که پیموده‌اید به یاد نمی‌آورید؟ شما با گوش دادن به افکارتان خودتان را خواب‌زده کرده و غرق خلسه شده بودید.

خبر خوب این است که هرچه عشق بیش‌تری بدهید، هشیارتر و آگاه‌تر می‌شوید! عشق، هشیاری کامل به بار می‌آورد. وقتی هر روز آگاهانه تلاش کنید که تا حد ممکن به چیزهایی که در اطراف‌تان دوست دارید توجه کنید، آگاه‌تَر و هشیارتر می‌شوید.

چطور ذهن‌تان را روی عشق متمرکز کنید

«وضوح ذهن به معنی وضوح شور و شوق هم هست؛ به این علت است که ذهن بزرگ و روشن، با حرارت دوست می‌دارد و آنچه را که دوست دارد به وضوح می‌بیند.»

بلیز پاسکال (ریاضیدان و فیلسوف) (۱۶۶۲ـ۱۶۲۳)

یکی از راه‌های هشیار ماندن این است که با طرح چنین پرسش‌هایی به ذهن‌تان کلک بزنید، مثلاً «چه می‌توانم ببینم که دوست داشته باشم؟»، «چند تا چیز می‌توانم ببینم که دوست داشته باشم؟»، «این‌جا چه چیز دیگری هست که دوست داشته باشم؟»، «چه چیزی می‌توانم ببینم که ذوق‌زده‌ام کند؟»، «چه چیزی می‌توانم ببینم که هیجان‌زده‌ام کند؟»، «چه می‌توانم ببینم که مرا به اشتیاق بیاورد؟»، «چه چیزهای دیگری می‌توانم ببینم که دوست داشته باشم؟»، «چه می‌توانم بشنوم که دوست داشته باشم؟» وقتی این پرسش‌ها را از ذهن‌تان می‌پرسید، ذهن‌تان به ناچار مشغول کار می‌شود تا پاسخ‌های‌تان را بدهد. ذهن‌تان فوراً افکار دیگر را قطع می‌کند تا پاسخ پرسش‌های‌تان را به شما بدهد.

راز قضیه این است که به طور منظم از ذهن‌تان سؤال کنید. هرچه پرسش‌های بیش‌تری مطرح کنید، کنترل ذهن‌تان را بیش‌تر به دست می‌گیرید. ذهن شما به جای کار کردن علیه شما با شما کار خواهد کرد و کاری را که خواسته‌اید انجام خواهد داد.

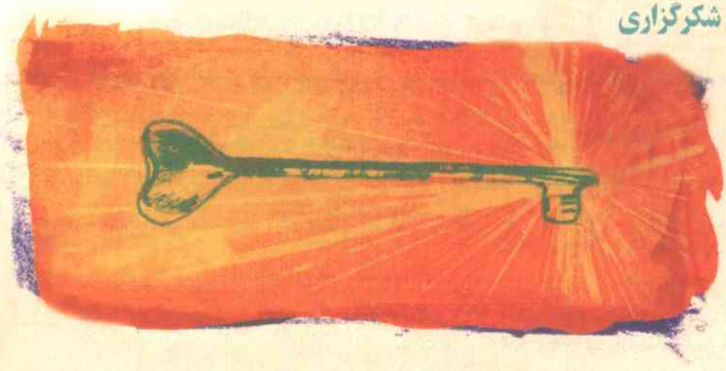
اگر کنترل ذهن‌تان را به دست نگیرید، مثل قطار باری بی‌راننده با سرعت از کوه پایین می‌رود. شما راننده ذهن‌تان هستید، پس کنترل را به دست بگیرید و با گفتن این‌که کجا می‌خواهید بروید ذهن‌تان را مشغول نگه دارید. ذهن شما فقط موقعی به راه خود می‌رود که به آن نگویید چه‌کار باید بکند.

«ذهن کسانی که آن را کنترل نمی‌کنند همچون دشمن عمل می‌کند.»

بهاگاوادگیتا (متن کهن هندو) (قرن پنجم ق.م)

ذهن شما ابزار عالی و قدرتمندی است که می‌توانید از آن استفاده کنید، اما باید کنترلش را به دست داشته باشید. شما به جای این‌که بگذارید ذهن‌تان با افکار افسارگسیخته‌اش حواس‌تان را پرت کند، می‌خواهید کمک‌تان کند تا بیش‌تر عشق بدهید. تربیت ذهن‌تان برای تمرکز کردن روی عشق، مدت زیادی طول نمی‌کشد، و وقتی این اتفاق افتاد فقط ببینید چه اتفاقی در زندگی‌تان می‌افتد!

کلید شکرگزاری



«بدون شکرگزاری نمی‌توانید قدرت چندانی اعمال کنید زیرا این شکرگزاری است که شما را متصل به قدرت نگه می‌دارد.»

والاس واتلز (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۱۱ـ۱۸۶۰)

من هزاران نفر را در بدترین شرایط می‌شناسم که با شکرگزاری، زندگی‌شان را به کلی تغییر داده‌اند. من معجزاتی را می‌شناسم که وقتی هیچ امیدی به بهبود بیمار نبوده در سلامت شخص رخ داده است: مثل کلیه‌های ازکارافتاده‌ای که ناگهان خوب و سالم شده، ناراحتی‌های قلبی‌ای که شفا یافته، بینایی‌ای که بازگشته، تومورهایی که ناپدید شده، و استخوان‌هایی که خودشان رشد کرده‌اند و سالم و قوی شده‌اند. من روابط ازهم‌گسیخته‌ای را می‌شناسم که با شکرگزاری متحول شده و به رابطه‌ای عالی بدل شده‌اند، مثل ازدواج‌های شکست‌خورده‌ای که پیوند زوجین از نو برقرار شده، خانواده‌های ازهم‌پاشیده‌ای که اعضایش از نو به هم پیوسته‌اند، والدینی که روابط‌شان با بچه‌ها و نوجوانان خانواده متحول شده، و معلمانی که شاگردان‌شان را متحول کرده‌اند. من کسانی را دیده‌ام که با شکرگزاری، از فقر مفرط به ثروت عظیم رسیده‌اند؛ کسانی که کسب و کار ورشکسته‌شان را متحول کرده و رونق بخشیده‌اند، و کسانی که تمام عمرشان با بی‌پولی دست و پنجه نرم کرده‌اند اما از راه شکرگزاری به فراوانی رسیده‌اند. یک نفر حتی از بی‌خانمانی و خوابیدن در گوشه خیابان ظرف یک هفته به شغل و خانه رسید. من آدم‌های افسرده‌ای را می‌شناسم که با شکرگزاری به زندگی شاد و رضایت‌بخش رسیده‌اند. کسانی که غرق نگرانی و اضطراب و بیماری ذهنی بوده‌اند و با شکرگزاری به سلامت ذهنی کامل رسیده‌اند.

تک‌تک ناجیان و مصلحان بزرگ دنیا از قدرت شکرگزاری استفاده کرده‌اند، زیرا همگی می‌دانستند که شکرگزاری یکی از عالی‌ترین مظاهر عشق است. آن‌ها می‌دانستند که وقتی شاکر و قدردان هستند، دقیقاً هماهنگ با قانون زندگی می‌کنند. فکر می‌کنید چرا مسیح پیش از هر معجزه‌ای می‌گفت **خدایا شکرت**؟

هر بار که احساس قدردانی می‌کنید عشق **می‌دهید**، و هرچه بدهید، دریافت می‌کنید. چه از شخصی تشکر کنید، یا برای ماشینی، تعطیلاتی، غروب خورشیدی، هدیه‌ای، خانه نویی، یا اتفاق هیجان‌انگیزی خدا را شکر

کنید، برای این چیزها عشق عطا می‌کنید و در مقابل شادی بیش‌تر، سلامتی بیش‌تر، پول بیش‌تر، تجارب اعجاب‌انگیز بیش‌تر، روابط عالی بیش‌تر، و فرصت‌های بیش‌تر دریافت می‌کنید.

همین حالا امتحان کنید. به چیزی یا کسی که قدردانش هستید فکر کنید. می‌توانید کسی را که بیش از هر کس دیگری در دنیا دوستش دارید انتخاب کنید. روی آن شخص تمرکز کنید و به تمام چیزهایی که در رابطه با آن شخص دوست دارید و شکرگزارش هستید فکر کنید. بعد در ذهن‌تان یا به صدای بلند و طوری که انگار او پیش شماست، تمام چیزهایی را که در آن شخص دوست دارید و به خاطرش خدا را شکر می‌کنید به او بگویید. تمام دلایلی را که به خاطرشان دوستش دارید به او بگویید. می‌توانید موارد یا لحظات خاصی را به یاد بیاورید و مثلاً بگویید: «یادت هست موقعی که...» و ضمن این کار بگذارید جسم و جان‌تان از احساس شکرگزاری و قدردانی‌تان لبریز شود.

عشقی که در این تمرین ساده دارید باید در رابطه‌تان و در کل زندگی‌تان به سوی شما بازگردد. عطا کردن عشق از طریق شکرگزاری به همین سادگی است.

آلبرت اینشتین یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان تاریخ بشر است. کشفیات او نگرش ما نسبت به جهان هستی را به کلی دگرگون ساخت. وقتی از دستاوردهای عظیم اینشتین پرسیدند، او فقط از دیگران تشکر کرد. یکی از برجسته‌ترین ذهن‌های تاریخ بشر به خاطر آنچه دیگران به او داده بودند روزی صد بار خدا را شکر می‌کرد! یعنی اینشتین دست‌کم روزی صد بار عشق می‌داد. پس چه جای تعجب که زندگی هم بسیاری از اسرار خود را بر آلبرت اینشتین فاش ساخت؟

«روزی صد بار به خود یادآور می‌شوم که زندگی درونی و بیرونی من بستگی به کارهای انسان‌های دیگری دارد که یا زنده‌اند یا از دنیا

رفته‌اند، و من نیز باید تلاش کنم تا همان‌قدر که دریافت کرده‌ام و هنوز دریافت می‌کنم به زندگی عطا کنم.»

آلبرت اینشتین (فیزیکدان- برنده جایزه نوبل) (۱۹۵۵-۱۸۷۹)

شکرگزاری عامل فزونی‌بخش بزرگ زندگی است

وقتی برای چیزهایی که دارید، هر چقدر هم کوچک باشند، خدا را شکر می‌کنید، مقدار بیش‌تری از آن چیزها دریافت می‌کنید. اگر برای پولی که دارید، هر چقدر هم ناچیز باشد، خدا را شکر کنید پول بیش‌تری دریافت می‌کنید. اگر برای رابطه‌ای شکرگزار باشید، حتی اگر آن رابطه کامل نباشد، رابطه‌تان بهتر خواهد شد. اگر برای شغلی که دارید خدا را شکر کنید، حتی اگر شغل رؤیایی‌تان نباشد، فرصت‌های بیش‌تری در کارتان دریافت خواهید کرد. زیرا شکرگزاری عامل فزونی‌بخش بزرگ زندگی است!

«اگر "خدایا شکر" تنها دعایی باشد که در کل زندگی‌تان می‌گویید، همین کافی است.»

میستر اکهارت (نویسنده و عالم الهیات مسیحی) (۱۳۲۸-۱۲۶۰)

شکرگزاری با دو واژه ساده شروع می‌شود - **خدایا شکر** - اما باید از ته دل‌تان احساس قدردانی کنید. هرچه بیش‌تر بگویید **خدایا شکر**، بیش‌تر آن‌را احساس خواهید کرد، و عشق بیش‌تری عطا خواهید کرد. سه راه برای استفاده از قدرت قدردانی و شکرگزاری در زندگی‌تان هست، و هر کدام‌شان به معنی اعطای عشق است:

- برای هر چیزی که در زندگی‌تان (گذشته) دریافت کرده‌اید خدا را شکر کنید.
- برای هر چیزی که در زندگی‌تان دریافت می‌کنید (اکنون) خدا را شکر کنید.
- برای هر چیزی که در زندگی‌تان می‌خواهید (آینده) طوری خدا را شکر کنید که گویی دریافتش کرده‌اید.

اگر برای چیزهایی که دریافت کرده‌اید، و چیزهایی که دریافت می‌کنید شکرگزار نیستید عشق عطا نمی‌کنید، و قدرت تغییر هیچ‌یک از شرایط فعلی‌تان را نخواهید داشت. وقتی برای آنچه دریافت کرده‌اید و آنچه همچنان دریافت می‌کنید خدا را شکر می‌کنید، آن چیزها **چندبرابر می‌شود.** در عین حال با شکرگزاری شما خواسته‌تان به دست‌تان می‌رسد! برای هرچه در زندگی می‌خواهید طوری شکرگزار باشید که گویی آن‌را دریافت کرده‌اید، و قانون جذب می‌گوید که شما **باید** آن‌را دریافت کنید.

آیا می‌توانید تصور کنید که چیزی به سادگی شاکر بودن بتواند هرچه را که دوست دارید چندبرابر کند و زندگی‌تان را به کلی دگرگون سازد.

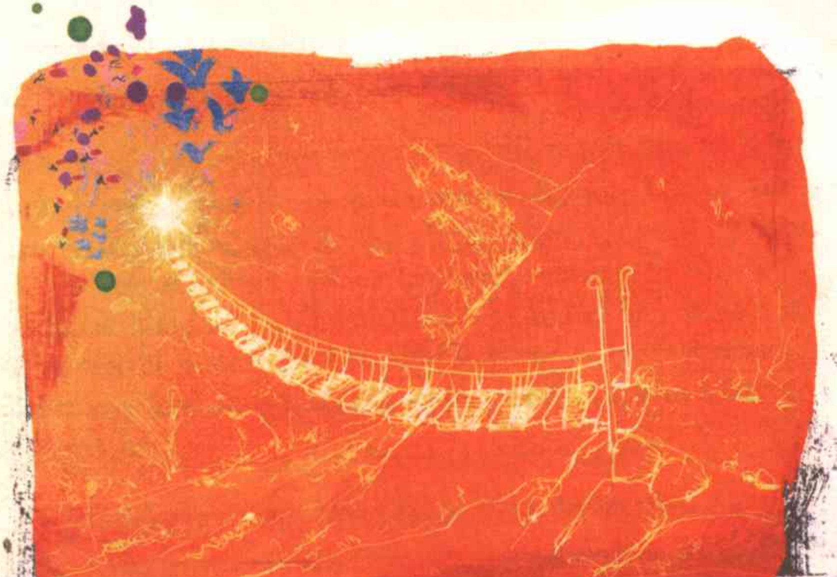
مرد تنها و افسرده‌ای که از زنش جدا شده بود و به کاری مشغول بود که از آن نفرت داشت، تصمیم گرفت هر روز قانون عشق و شکرگزاری را تمرین کند تا زندگی‌اش را دگرگون سازد. او ابتدا در طول روز با همه مردم مثبت برخورد می‌کرد و مثبت حرف می‌زد. وقتی به دوستان قدیمی و اعضای خانواده‌اش زنگ زد، همه آن‌ها از این‌که او چقدر شاد و مثبت شده بود شوکه شدند. بعد او برای هر چیزی که داشت خدا را شکر کرد به طوری که حتی برای آب لوله‌کشی خانه‌اش هم شکرگزاری می‌کرد. و این اتفاقی بود که ظرف ۱۲۰ روز در زندگی‌اش افتاد: تمام چیزهایی که او در رابطه با شغلش از آن متنفر بود به طرز معجزه‌آسایی تغییر کرد و او حالا عاشق شغلش است. شغل او حتی باعث مسافرت او به نقاطی می‌شود که همیشه می‌خواست ببیند. او بهترین روابط را با اعضای خانواده‌اش دارد، در حالی که پیش از این هرگز چنین رابطه‌ای نداشت. او اقساط ماشینش را پرداخت و حالا همیشه پول مورد نیازش را در اختیار دارد. او صرف‌نظر از اتفاقاتی که در طول روز می‌افتد، همیشه روزهای خوبی دارد. و او دوباره ازدواج کرده است ـ آن هم با عشق اولش از کلاس دهم دبیرستان!

«شکرگزاری برای نعماتی که دریافت کرده‌اید بهترین ضامن نعمات آینده است.»

حضرت محمد(ص) (پیامبر بزرگ دین اسلام) (۶۳۲_۵۷۰)

اگر کمی از شکرگزاری استفاده کنید، زندگی‌تان کمی تغییر خواهد کرد. اگر هر روز به میزان زیادی از شکرگزاری استفاده کنید، زندگی‌تان از راه‌هایی که حتی تصورش را نمی‌توانید بکنید تغییر خواهد کرد. شکرگزاری نه‌تنها همه چیز زندگی‌تان را فزونی می‌بخشد و چندبرابر می‌کند، بلکه چیزهای منفی را هم محو می‌کند. صرف‌نظر از این‌که شرایط زندگی‌تان چقدر منفی باشد، همیشه می‌توانید چیزی پیدا کنید که به خاطرش شکرگزار باشید، و با این کار از نیروی عشقی بهره‌برداری می‌کنید که منفی‌ها را محو می‌کند.

شکرگزاری پلی به سوی عشق است



«اگر آرام و به اندازه کافی آماده باشیم، در هر ناراحتی‌ای پاداشی خواهیم یافت.»

هنری دیوید ثورو (شاعر و نویسنده معناگرا) (۱۸۶۲ـ۱۸۱۷)

شکرگزاری باعث شد تا مادر من از اندوه عمیق به شادی برسد. پدر و مادرم با اولین نگاه عاشق شدند و زیباترین ازدواج و رابطه عاشقانه را داشتند. وقتی پدرم از دنیا رفت، مادرم غرق غم و اندوه شد زیرا جای خالی پدرم را به شدت احساس می‌کرد. اما مادرم در اوج درد و اندوه تصمیم گرفت به چیزهایی که برای‌شان شاکر بود توجه کند. او به جای شاکر بودن برای تمام آنچه که در چندین دهه زندگی همراه با عشق و خوشبختی با پدرم دریافت کرده بود، دنبال چیزهایی گشت که در رابطه با آینده شکرگزارشان باشد. اولین چیزی که برایش خدا را شکر کرد این بود که حالا می‌توانست سفر کند. سفر کردن آرزوی همیشگی مادرم بود اما وقتی پدرم زنده بود او نمی‌توانست سفر کند، زیرا پدرم هیچ‌وقت نمی‌خواست سفر کند. مادرم به این ترتیب آرزویش را برآورده کرد و به نقاطی که می‌خواست سفر کرد و خیلی از کارهای دیگری را هم که همیشه می‌خواست انجام داد. شکرگزاری پلی بود که مادرم را از میان اندوه عمیق بیرون کشید تا زندگی نویی سرشار از شادمانی بنا کند.

وقتی شاکر هستید غمگین بودن یا هر احساس منفی دیگری غیر ممکن است. اگر در وضعیت دشواری گرفتار هستید، دنبال چیزی بگردید که برایش شاکر باشید. وقتی یک چیز پیدا کردید، دنبال چیز دیگر بگردید، و بعد یکی دیگر، زیرا تک‌تک چیزهایی که برای شاکر بودن پیدا می‌کنید اوضاع را عوض خواهد کرد. شکرگزاری پلی است که از احساسات منفی به سوی بهره‌برداری از نیروی عشق می‌رود!

«شکرگزاری یک واکسن، یک پادزهر، و یک ضد عفونی‌کننده است.»

جان هنری گونت (خطیب کلیسای پرسبیترین و نویسنده) (۱۹۲۳ـ۱۸۶۴)

وقتی اتفاق خوبی برای‌تان می‌افتد، خدا را شکر کنید. مهم نیست که آن اتفاق چقدر کوچک است، فقط بگویید **خدایا شکرت**! وقتی جای خوبی برای پارک ماشین پیدا می‌کنید، ترانه محبوب‌تان را از رادیو می‌شنوید، تا به چراغ قرمز نزدیک می‌شوید سبز می‌شود، یا جای خالی‌ای در اتوبوس یا قطار پیدا می‌کنید، بِگویید **خدایا شکرت**. همه این‌ها چیزهای خوبی هستند که از زندگی دریافت می‌کنید.

به خاطر حواس پنجگانه‌تان خدا را شکر کنید: به خاطر چشمان‌تان که می‌بینند، گوش‌هاتان که می‌شنوند، دهان‌تان که می‌چشد، بینی‌تان که می‌بوید، و پوست‌تان که می‌گذارد احساس کنید. به خاطر پاهایی که با آن راه می‌روید، دست‌هایی که با استفاده از آن‌ها تقریباً هر چیزی را می‌گیرید، صداتان که قادرتان می‌سازد مقصودتان را بیان کنید و با دیگران ارتباط برقرار کنید، خدا را شکر کنید. به خاطر نظام ایمنی شگفت‌انگیزتان که شما را سالم نگه می‌دارد یا شفاتان می‌بخشد و به خاطر تمام اندام‌هایی که بدن‌تان را بی‌عیب و نقص نگه می‌دارند تا بتوانید زندگی کنید خدا را شکر کنید. به خاطر عظمت ذهن بشری‌تان که هیچ تکنولوژی کامپیوتری‌ای در جهان نمی‌تواند با آن برابری کند خدا را شکر کنید. کل بدن شما بزرگ‌ترین آزمایشگاه روی زمین است، و هیچ چیزی نیست که قابل قیاس با عظمت و شکوه آن باشد. شما یک معجزه هستید!

به خاطر خانه‌تان، خانواده‌تان، دوستان‌تان، کارتان، و حیوانات خانگی‌تان خدا را شکر کنید. به خاطر خورشید، آبی که می‌نوشید، غذایی که می‌خورید، هوایی که تنفس می‌کنید، و بدون هر کدام آن‌ها زنده نبودید، خدا را شکر کنید.

به خاطر درختان، حیوانات، اقیانوس‌ها، پرندگان، گل‌ها، گیاهان، آسمان آبی، باران، ستارگان، ماه و سیاره زیبای ما خدا را شکر کنید.

به خاطر وسایل حمل و نقلی که هر روز استفاده می‌کنید خدا را شکر کنید. به خاطر تمام شرکت‌هایی که خدمات اساسی زندگی‌تان را ارائه

می‌کنند تا بتوانید راحت و آسوده زندگی کنید خدا را شکر کنید. انسان‌های بسیاری زحمت کشیدند و عرق ریختند تا شما بتوانید شیر آب را باز کنید و آب لوله‌کشی داشته باشید. انسان‌های بسیاری یک عمر کار کردند تا شما بتوانید کلیدی را فشار دهید و برق داشته باشید. به تعداد عظیم انسان‌هایی بیندیشید که روزها و سال‌ها جان کندند تا خطوط راه‌آهن روی سیاره ما را بنا کنند. و حتی تصور این‌که چه تعداد انسان با کار کمرشکن‌شان جاده‌هایی ساختند که ما روی‌شان رانندگی می‌کنیم غیر ممکن است ـ جاده‌هایی که شبکه ارتباط حیاتی روی زمین هستند.

«ما در زندگی عادی‌مان تشخیص نمی‌دهیم که خیلی بیش‌تر از آنچه می‌دهیم دریافت می‌کنیم، و این‌که تنها با شکرگزاری است که زندگی غنی می‌شود.»

دیتریش بانهوفر (کشیش آیین لوتری) (۱۹۴۵ـ۱۹۰۶)

برای استفاده از قدرت شکرگزاری، آن‌را تمرین کنید. هرچه بیش‌تر **احساس** قدردانی کنید، عشق بیش‌تری **می‌بخشید**، و هرچه عشق بیش‌تری ببخشید، بیش‌تر **دریافت می‌کنید**.

آیا وقتی سالم هستید به خاطر سلامتی‌تان شاکر هستید؟ یا فقط وقتی بدن‌تان بیمار می‌شود یا صدمه می‌بیند یاد سلامتی می‌افتید؟

آیا وقتی شب‌ها خوب می‌خوابید شاکر هستید؟ یا این‌که این شب‌ها را بدیهی می‌شمارید و فقط وقتی بی‌خواب هستید یادش می‌افتید؟

آیا وقتی اوضاع روبه‌راه است به خاطر وجود عزیزان‌تان شاکر هستید، یا فقط وقتی مشکلات پیش می‌آید از روابط‌تان حرف می‌زنید؟

آیا وقتی از وسیله خانگی‌ای استفاده می‌کنید یا کلید برق را می‌زنید شاکر هستید، یا فقط وقتی برق می‌رود یاد برق می‌افتید؟

آیا هر روز برای زنده‌بودن‌تان خدا را شکر می‌کنید؟

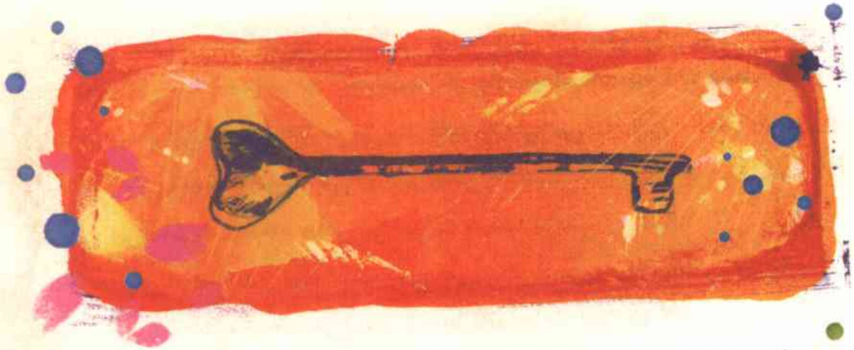
هر ثانیه زندگی فرصتی است برای شاکر بودن و فزونی بخشیدن به

چیزهایی که دوست دارید. من همیشه فکر می‌کردم انسان قدرشناسی هستم اما تا زمانی که قدرشناسی و شکرگزاری را تمرین نکردم نمی‌دانستم شکرگزاری یعنی چه.

من وقتی رانندگی می‌کنم یا می‌دوم از این فرصت برای شکرگزاری و قدردانی از همه چیزهای زندگی‌ام استفاده می‌کنم. حتی موقعی که از آشپزخانه‌ام به اتاق‌خواب می‌روم خدا را شکر می‌کنم. از ته دل می‌گویم: «خدایا شکرت برای زندگی‌ام. خدایا شکر برای هماهنگی. خدایا شکر برای شادی. خدایا شکر برای سلامتی‌ام. خدایا شکر برای تفریح و سرگرمی. خدایا شکر برای شگفتی زندگی. خدایا شکر برای همه چیزهای خوب و عالی زندگی‌ام.»

شکرگزار باشید! شکرگزاری هیچ هزینه‌ای برای شما ندارد، اما از تمام ثروت‌های دنیا با ارزش‌تر است. شکرگزاری، زندگی شما را با تمام ثروت‌های ممکن غنی می‌سازد، زیرا هرچه که برایش شکرگزار باشید فزونی می‌یابد و چندبرابر می‌شود!

کلید بازی



یک راه قطعی برای بهتر شدن حال‌تان در مورد هر موضوع زندگی‌تان هست، و آن هم خلق انواع بازی‌ها با قوه تخیل‌تان، و بازی کردن است. بازی سرگرم‌کننده است، بنابراین وقتی بازی می‌کنید احساس واقعاً خوبی پیدا می‌کنید.

ما در مقطعی از زندگی‌مان از بازی کردن و سرخوش بودن مثل بچه‌ها دست کشیدیم و نتیجه‌اش این شد که وقتی بزرگسال شدیم نسبت به زندگی جدی شدیم. اما جدیت، شرایط جدی به زندگی‌تان می‌آورد. وقتی بازی کنید و سرگرم باشید، احساس واقعاً خوبی پیدا می‌کنید و ـ ناگهان ـ شرایط واقعاً خوبی وارد زندگی‌تان می‌شود.

زندگی قرار است سرگرم‌کننده باشد. با قانون جذب بازی کنید، با قوه تخیل‌تان بازی‌هایی اختراع کنید، زیرا قانون جذب نمی‌داند و اهمیتی نمی‌دهد که دارید خیال‌بافی و بازی می‌کنید. هرچه که با تخیل‌تان ارائه کنید و احساس کنید، واقعی خواهد شد!

چطور بازی کنید

«قانون عشق را به بهترین نحو از طریق تماشای کودکان خردسال می‌توان فهمید و یاد گرفت.»

مهاتما گاندی (رهبر سیاسی هند) (۱۹۴۸ـ۱۸۶۹)

شما چطور بازی می‌کنید؟ همان کاری را می‌کنید که وقتی بچه بودید می‌کردید، یعنی از قوه تخیل‌تان برای نقش بازی کردن استفاده می‌کنید.

فرض کنیم شما دوچرخه‌سوار هستید و می‌خواهید بهترین دوچرخه‌سوار دنیا شوید و جایزه مسابقه بزرگ تور دو فرانس را ببرید. شما حسابی تمرین کرده‌اید و رؤیاتان را در نظر داشته‌اید اما ناگهان پزشکان نوعی بیماری جدی را در شما تشخیص می‌دهند که نشان می‌دهد ۴۰ درصد شانس زنده ماندن دارید. موقعی که تحت درمان هستید مجسم می‌کنید که در مسابقه دوچرخه‌سواری تور دو فرانس شرکت کرده‌اید و این مسابقه زندگی شماست. مجسم می‌کنید که گروه پزشکان معالج‌تان درواقع تیم تربیت‌کننده شماست که در نقطه بازرسی مسابقه اطلاعات لازم را به شما می‌دهد. هر روز مجسم می‌کنید که در محدوده زمانی مشخص مسابقه

می‌دهید و هر بار بهتر و بهتر می‌شوید! شما با تیم پزشکی‌تان در مسابقه برنده می‌شوید و بر بیماری غلبه می‌کنید.

یک سال پس از برنده شدن در مسابقه سلامتی‌تان، برنده مسابقه دوچرخه‌سواری تور دو فرانس می‌شوید و هفت سال پی در پی همچنان برنده آن می‌مانید و تنها دوچرخه‌سوار تاریخ می‌شوید که به چنین رکوردی دست یافته است! اینَ کاری است که لانس آرمسترانگ کرد. او از دشوارترین شرایط زندگی استفاده کرد تا یک بازی خیالی خلق کند و رؤیایش را تحقق بخشد.

فرض کنیم شما می‌خواهید ورزیده‌ترین و متناسب‌ترین بدن دنیا را داشته باشید و علاوه بر آن می‌خواهید مشهورترین بازیگر آمریکا باشید. شما در دهکده کوچکی در اروپا زندگی می‌کنید و در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که همیشه مشکل مالی داشته، اما هنوز رؤیاتان را در پیش چشم ذهن دارید. شما از تصویر یک قهرمان برای تجسم بدن دلخواه‌تان استفاده می‌کنید، و مجسم می‌کنید که عنوان ورزیده‌ترین فرد اروپا را کسب کرده‌اید. شما هفت بار برنده این عنوان می‌شوید، و بعد نوبت این می‌شود که یک بازیگر مشهور شوید. شما به آمریکا سفر می‌کنید اما هیچ‌کس باور نمی‌کند که از شما بازیگر خوبی دربیاید، و انواع دلایل را ارائه می‌کنند تا بگویند که رؤیاتان هرگز تحقق پیدا نمی‌کند. اما شما در ذهن‌تان مجسم کرده‌اید که بازیگر مشهوری می‌شوید، و می‌توانید موفقیت را احساس کنید، می‌توانید طعم آن‌را بچشید، و می‌دانید که این اتفاق خواهد افتاد. این همان کاری است که آرنولد شوارتزنگر کرد. او موقعی که هفت بار برنده عنوان **آقای المپیا** در اروپا شد به تجسم رؤیایش ادامه داد و به یکی از مشهورترین بازیگران سینمای هالیوود بدل شد.

فرض کنیم که می‌خواهید یک مخترع بزرگ باشید. ذهن شما در دوران کودکی بی‌نهایت دچار مشکل بوده است. شما غرق اوهام و برق‌های کورکننده و ناگهانی بوده‌اید. شما نتوانستید دانشگاه را تمام کنید و به خاطر

حملات عصبی هم شغل‌تان را ترک کردید. شما برای خلاص شدن از اوهام و هذیان‌های فلج‌کننده سعی می‌کنید دنیای تخیلی خودتان را بسازید و کنترل ذهن‌تان را به دست بگیرید. شما با الهام از ایده آینده‌ای روشن‌تر، قوه تخیل‌تان را به سمت اختراعات جدید هدایت می‌کنید. شما کاملاً در قوه تخیل‌تان یک دستگاه اختراع می‌کنید، ساختمان آن‌را تغییر می‌دهید، اصلاحات لازم را انجام می‌دهید، و حتی بدون این‌که حتی طرح اولیه آن‌را کشیده باشید، آن دستگاه را راه می‌اندازید و از قوه تخیل‌تان برای بررسی میزان استهلاک این اختراع جدید استفاده می‌کنید تا بعداً ایده‌تان را به یک وسیله واقعی تبدیل کنید. این کاری است که نیکولا تسلا کرد تا به یکی از بزرگ‌ترین مخترعان جهان بدل شود. چه مربوط به دستگاه جریان مبدل الکتریسیته باشد، چه رادیو، آمپلی‌فایر، بی‌سیم، چراغ فلورسنت، اشعه لیزر، دستگاه کنترل از راه دور، یا هر یک از سیصد اختراع ثبت‌شده دیگر او، همه آن‌ها دقیقاً به همین صورت یعنی با قدرت قوه تخیل او خلق شدند.

«منطق، شما را از نقطه الف به ب می‌برد. قوه تخیل، شما را به همه‌جا می‌برد.»

آلبرت اینشتین (فیزیکدان ـ برنده جایزه نوبل) (۱۹۵۵ـ۱۸۷۹)

هر قدر می‌خواهید از قوه تخیل‌تان استفاده کنید، انواع بازی‌ها را خلق کنید و بازی کنید. از هر وسیله‌ای برای کمک به خودتان استفاده کنید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید یا اندام متناسب‌تری داشته باشید، بازی‌هایی خلق کنید تا با استفاده از آن‌ها بتوانید احساس کنید که همین الان آن اندام را دارید. می‌توانید خودتان را با تصاویر اندام‌های بسیار متناسب احاطه کنید، اما رمز کار این است که آن اندام‌ها را طوری مجسم کنید که انگار اندام **خودتان** هستند! باید این را مجسم و احساس کنید که اندام **خودتان** را نگاه می‌کنید، نه اندام یکی دیگر را.

اگر اضافه‌وزن یا کمبود وزن دارید، ببینید که اگر همین حالا وزن ایده‌آل‌تان را داشتید چه احساسی داشتید؟ احساس‌تان با احساس الان‌تان متفاوت می‌بود. همه چیزتان تغییر می‌کرد. طور دیگری راه می‌رفتید، طور دیگری حرف می‌زدید، و طور دیگری عمل می‌کردید. حالا همان‌طور راه بروید! حالا همان‌طور حرف بزنید! طوری عمل کنید که گویی همان‌طور هستید! مهم نیستَ که خواسته‌تان چیست. مجسم کنید که از داشتن آن چه احساسی خواهید داشت، و همین حالا در قوه تخیل‌تان همان‌طور عمل کنید. هرچه را که با احساس مجسم کنید، به قانون جذب می‌دهید، و باید دریافتش کنید.

لانس آرمسترانگ، آرنولد شوارتزنگر، نیکولا تسلا ــ همگی با قوه تخیل‌شان بازی کردند و رؤیاهاشان را از ته دل احساس کردند. قوه تخیل آن‌ها چنان برای‌شان واقعی شد که توانستند رؤیاهاشان را **احساس کنند** و بدانند که تحقق خواهد یافت. مهم نیست که رؤیاتان چقدر دور به نظر می‌رسد، رؤیای شما از هر چیز دیگری در زندگی‌تان به شما نزدیک‌تر است، زیرا تمام قدرت لازم برای تحقق رؤیاتان در درون شماست!

«برای مؤمن، هر چیزی ممکن است.»

عیسی مسیح (در انجیل لوقا، باب ۹، آیه ۲۳)

در آینده شاهد کشفیات بیش‌تر و بیش‌تری درباره قدرت قوه تخیل‌مان خواهیم بود. دانشمندان هم‌اکنون سلول‌های آینه‌ای خاصی را کشف کرده‌اند که وقتی انجام کاری را مجسم می‌کنید همان حوزه‌های مغز را فعال می‌کنند که وقتی به طور جسمانی آن عمل را انجام می‌دهید. به عبارت دیگر، صرفاً از طریق بازی کردن و تجسم خواسته‌تان باعث می‌شوید تا مغزتان فوراً طوری پاسخ دهد که گویی این تجربه واقعی است.

اگر درباره چیزی در گذشته یا آینده حرف می‌زنید آن چیزها را اکنون

دارید مجسم می‌کنید، آن چیزها را اکنون دارید احساس می‌کنید، هم‌اکنون روی آن ارتعاش هستید، و این چیزی است که قانون جذب دارد دریافت می‌کند. وقتی رؤیاتان را مجسم می‌کنید، قانون جذب هم‌اکنون آن‌را دریافت می‌کند. یادتان باشد که برای قانون جذب، زمانی در کار نیست. فقط لحظه حال هست.

اگر در دریافت خواسته‌تان با تأخیر روبه‌رو هستید، علتش فقط مقدار زمانی است که طول می‌کشد تا به همان ارتعاش موضوع آرزوتان برسید. و برای رسیدن به همان ارتعاش موضوع آرزوتان هم‌اکنون باید رسیدن به آرزوتان را احساس کنید! وقتی به همان ارتعاش احساسی رسیدید و آن‌جا ماندید، آنچه آرزویش را دارید ظاهر می‌شود.

«هرچه که بتوانید نیازش یا آرزویش را داشته باشید پیشاپیش متعلق به شماست. با مجسم کردن و احساس کردن تحقق آرزوتان، آرزوهاتان را به عرصه وجود بیاورید.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲ـ۱۹۰۵)

وقتی واقعاً از اتفاقی که افتاده هیجان‌زده هستید، و احساس خیلی خوبی دارید، آن انرژی را بگیرید و با آن رؤیاتان را مجسم کنید. بارقه‌های سریع تجسم و احساس رؤیاتان تنها چیزی است که برای بهره‌برداری از قدرت ذوق و احساسات خود برای رسیدن به خواسته‌تان لازم دارید! این یعنی بازی. این یعنی سرگرمی. این یعنی لذت خلق کردن زندگی دلخواه‌تان.

نکات قدرت

کلید عشق

- برای بهره‌گیری از عشق به مثابه قدرت غایی در زندگی‌تان، باید طوری دوست بدارید که پیش از این هرگز دوست نداشته‌اید. یک دل نه صد دل عاشق زندگی شوید!
- تنها عشق ببینید، تنها عشق بشنوید، تنها از عشق سخن بگویید، و از ته دل عشق را احساس کنید.
- هیچ محدوده و هیچ سقفی بر میزان عشقی که می‌توانید احساس کنید نیست، و تمام آن در درون شماست! شما از عشق ساخته شده‌اید.
- هر روز با مشخص کردن چیزهایی که دوست دارید و احساس کردن آن‌ها به قانون جذب بگویید چه چیزی را دوست دارید.
- برای تغییر احساس‌تان، یا بیش‌تر کردن احساس خوب‌تان، در ذهن‌تان فهرستی از چیزهایی که دوست دارید و تحسین می‌کنید تهیه کنید.
- کار شما این است که هر روز تا حد امکان، بیش‌تر عشق بورزید.
- هر روز آگاهانه تلاش کنید که تا حد ممکن به چیزهایی که در اطراف‌تان دوست دارید توجه کنید.

کلید شکرگزاری

- هر بار که شکرگزاری می‌کنید عشق می‌دهید.
- برای هر چیزی که در زندگی‌تان (گذشته) دریافت کرده‌اید خدا را شکر کنید.
- برای هر چیزی که در زندگی‌تان دریافت می‌کنید (زمان حال) خدا را شکر کنید.
- برای هر چیزی که در زندگی می‌خواهید (آینده) طوری خدا را شکر کنید که گویی دریافتش کرده‌اید.
- شکرگزاری شما همه چیزهای زندگی‌تان را چندبرابر می‌کند.
- شکرگزاری پلی است که از احساسات منفی به سوی بهره‌برداری از نیروی عشق می‌رود!
- برای استفاده از قدرت شکرگزاری، تمرینش کنید. هر روز وقتی اتفاق خوبی می‌افتد خدا را شکر کنید. مهم نیست که چقدر اتفاق کوچکی باشد، بگویید خدا را شکر.
- هرچه بیش‌تر احساس قدردانی و شکرگزاری کنید، عشق بیش‌تری عطا می‌کنید، و هرچه عشق بیش‌تری عطا کنید، بیش‌تر دریافت می‌کنید.
- تک‌تک ثانیه‌های زندگی فرصتی است برای شکرگزاری و فزونی بخشیدن به چیزهایی که دوست دارید.

کلید بازی

- وقتی بازی می‌کنید واقعاً احساس خوبی پیدا می‌کنید ــ و شرایط واقعاً خوبی وارد زندگی‌تان می‌شود. جدیت، شرایط جدی به بار می‌آورد.
- زندگی قرار است سرگرم‌کننده باشد.
- قانون جذب نمی‌داند که شما دارید خیال‌بافی و بازی می‌کنید، پس هرچه که با قوه تخیل‌تان و بازی‌تان ارائه کنید واقعی خواهد شد!
- برای هر چیزی که می‌خواهید از قوه تخیل‌تان استفاده کنید، از هر وسیله‌ای که می‌توانید استفاده کنید و انواع بازی‌ها را خلق کنید، و بازی کنید.
- طوری عمل کنید که گویی همین حالا آن‌را دارید! هرچه را که با احساس فراوان مجسم کنید، آن‌را به قانون جذب ارائه می‌دهید، و باید دریافتش کنید.
- اگر در دریافت خواسته‌تان با تأخیر روبه‌رو هستید، علتش فقط همین مقدار زمانی است که طول می‌کشد تا به ارتعاش موضوع آرزوتان برسید.
- وقتی از چیزی هیجان‌زده هستید و احساس خیلی خوبی دارید، آن انرژی را بگیرید و با آن رؤیاتان را مجسم کنید

قدرت و پول

«فقر یعنی احساس فقر کردن.»

رالف والدو امرسون (نویسنده معناگرا) (۱۸۸۲ـ۱۸۰۳)

شما در مورد پول چه احساسی دارید؟ بیش‌تر مردم می‌گویند پول را دوست دارند، اما اگر آن‌ها پول کافی نداشته باشند اصلاً احساس خوبی در مورد پول ندارند. اگر کسی همه پول مورد نیازش را داشته باشد، قطعاً احساس خوبی در مورد پول دارد. پس شما می‌توانید احساس‌تان در مورد پول را بفهمید، زیرا اگر همه پول مورد نیازتان را ندارید پس احساس خوبی هم در مورد پول ندارید.

اگر نگاهی به دنیا بیندازید، خواهید دید که بیش‌تر مردم احساس خوبی در مورد پول ندارند زیرا بیش‌تر پول و ثروت دنیا در دست ۱۰ درصد مردم است. تنها فرق بین ثروتمندان و بقیه مردم این است که احساس ثروتمندان نسبت به پول، بیش‌تر خوب است تا بد. قضیه به همین سادگی است.

اما چرا احساس بیش‌تر مردم نسبت به پول بد است؟ علت این امر این نیست که آن‌ها هرگز پول نداشته‌اند، زیرا بیش‌تر پولدارها از صفر شروع کردند. علت این‌که احساس بیش‌تر مردم نسبت به پول بد است این است که آن‌ها باورهای منفی در مورد پول دارند و آن باورهای منفی در دوران کودکی‌شان در ضمیر ناخودآگاه آن‌ها ریشه دوانده است. باورهایی چون «ما

استطاعت خرید آن‌را نداریم»، «پول چرک کف دست است»، «پولدارها درستکار نیستند»، «خواستنِ پول اشتباه است و معنوی نیست» یا «برای پولدار شدن باید سختی کشید و کار کرد».

شما در کودکی هرچه را که والدین‌تان، معلمان‌تان، یا جامعه می‌گوید می‌پذیرید. در نتیجه بی‌آن‌که بدانید، با احساسات منفی در مورد پول بزرگ می‌شوید. جالب این‌جاست که همزمان با این‌که به شما می‌گویند خواستنِ پول اشتباه است، به شما می‌گویند باید معاش‌تان را تأمین کنید ـ حتی اگر به معنای انجام دادن کارهایی باشد که دوست ندارید. حتی شاید به شما گفته باشند که برای امرار معاش فقط شغل‌های محدود و معینی هست.

هیچ‌کدام این‌ها درست نیست. کسانی که این چیزها را به شما گفتند گناهی ندارند زیرا چیزهایی را که فکر می‌کردند درست است به شما منتقل کردند، اما از آن‌جا که آن‌ها به این چیزها اعتقاد داشتند قانون جذب هم آن‌را در زندگی‌شان محقق ساخت. حالا شما دارید یاد می‌گیرید که طرز کار زندگی به کلی متفاوت است. اگر در زندگی‌تان پول ندارید، علتش این است که بیش‌تر احساسات بد در مورد پول بروز می‌دهید تا احساسات خوب.

«وقتی بدانید هیچ کمبودی نیست کل جهان متعلق به شماست.»

لائوتسه (بنیانگزار تائوئیسم) (حدود قرن ششم ق.م)

عشق، قدرتی چسبنده است

من در خانواده‌ای معمولی بزرگ شدم و با وجودِ که والدینم پول زیادی نمی‌خواستند همیشه برای رفع احتیاجات‌شان در مضیقه بودند. بنابراین من هم مثل بیش‌تر مردم با باورهای منفی در مورد پول بزرگ شدم. من می‌دانستم که برای تغییر شرایط زندگی‌ام باید احساسم نسبت به پول را تغییر دهم، و می‌دانستم که خودم را باید به کلی عوض کنم تا پول نه‌تنها به دستم برسد بلکه به من بچسبد!

من می‌توانستم ببینم کسانی که پول زیادی دارند نه‌تنها آن‌را به طرف خودشان جذب می‌کنند بلکه کاری می‌کنند که پول به آن‌ها بچسبد. اگر تمام پول موجود در دنیا را بردارید و به طور مساوی بین مردم پخش کنید، ظرف مدت کوتاهی این پول‌ها به طرف درصد اندکی از مردم برمی‌گردد، زیرا قانون جذب باید از عشق پیروی کند، در نتیجه آن درصد اندکی از مردم که احساس خوبی نسبت به پول دارند پول‌ها را مثل آهنربا به طرف خودشان جذب می‌کنند. نیروی عشق است که همه پول‌ها و ثروت‌های دنیا را حرکت می‌دهد، نیروی عشق پول‌ها را طبق قانون حرکت می‌دهد.

«این اصل بنیادی و ابدی است که در ذات همه چیزها، همه نظام‌های فلسفی، همه مذاهب، و همه علوم نهفته است. هیچ راه گریزی از قانون عشق نیست.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹ـ۱۸۶۶)

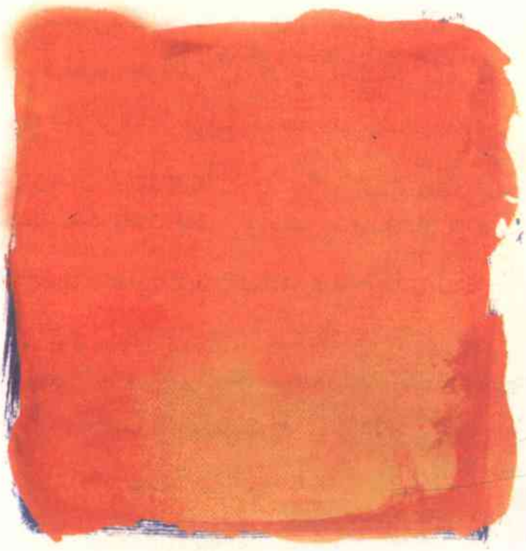
کارکرد قانون جذب را به بهترین وجه موقعی می‌بینید که کسی برنده پولی می‌شود. این اشخاص از ته دل خواستند که برنده شوند. از موقعی حرف زدند که **برنده** شده‌اند، نه این‌که **اگر** برنده شوند چه می‌شود، و برای **موقعی که** برنده شدند برنامه‌ریزی کردند و آن زمان را مجسم کردند و **برنده شدند**! اما آمار مربوط به برندگان جوایز بزرگ گواه خوبی بر این ادعاست که آیا پول می‌چسبد یا نه. بیش‌تر این برندگان ظرف چند سال پول‌ها را از دست دادند و بیش‌تر از موقعی که برنده نشده بودند در قرض فرو رفتند.

علت این امر این است که آن‌ها از قانون جذب برای برنده شدن استفاده کردند، اما حتی موقعی که پول به دست‌شان رسید طرز احساس‌شان نسبت به پول را واقعاً تغییر ندادند، و همه‌اش را از دست دادند. پول‌ها به آن‌ها نچسبید!

وقتی احساس خوبی نسبت به پول ندارید، آن‌را دفع می‌کنید. و پول به شما نمی‌چسبد. حتی وقتی پول اضافی‌ای که انتظارش را نداشتید به دست می‌آورید، ظرف مدت کوتاهی می‌بینید که از دست‌تان خارج شده است. قبض‌های بزرگ‌تری برای‌تان می‌آید، وسایل‌تان خراب می‌شود، و انواع وقایع پیش‌بینی‌نشده پیش می‌آید که همه‌شان پول‌تان را هدر می‌دهند و از چنگ‌تان بیرون می‌آورند.

حالا چه چیزی باعث چسبیدن پول می‌شود؟ عشق! عشق نیروی جاذبه‌ای است که پول می‌آورد، و عشق قدرتی است که باعث چسبیدن پول می‌شود! این هیچ ربطی به این‌که آدم خوبی هستید یا نه ندارد. آن جنبه از وجود شما به کلی بیرون از مبحث ماست، زیرا شما بهتر و عالی‌تر از آنی هستید که تصور می‌کنید.

شما برای آوردن پول و چسباندن آن به دست‌تان باید احساس خوبی نسبت به پول داشته باشید! همین الان اگر پول ندارید، و قرض‌هاتان در حال افزایش است، قدرت چسبندگی ندارید و پول را دارید دفع می‌کنید.



مهم نیست که همین الان در چه وضعیت مالی‌ای هستید. مهم نیست که وضع مالی حرفه‌تان، کشورتان، یا دنیا چطور است. هیچ چیزی به اسم وضعیت بحرانی وجود ندارد. کسانی در دوران **رکود بزرگ** آمریکا بودند که چون قانون عشق و جذب را می‌دانستند کامیاب شدند. آن‌ها با مجسم کردن و احساسِ کردن خواسته‌هاشان زندگی کردند، و شرایطی را که احاطه‌شان کرده بود به چالش کشیدند و پیروز شدند.

«بگذار زندگی ما خوب باشد، و زمانه خوبی باشد. مائیم که زمانه‌مان را می‌سازیم؛ ما هرگونه که باشیم، زمانه همان‌گونه است.»

سنت آگوستین (عالم الهیات و اسقف) (۴۳۰-۳۵۴)

نیروی عشق می‌تواند هر مانع و شرایطی را درهم بشکند. برای نیروی عشق، مشکلات دنیا هیچ است. قانون جذب در هر وضعیتی با همان قدرت کار می‌کند و اهمیتی به فراز و نشیب‌ها نمی‌دهد.

چطور طرز احساس‌تان نسبت به پول را تغییر دهید

وقتی طرز احساس‌تان نسبت به پول را تغییر دهید، میزان پولی که وارد زندگی‌تان می‌شود تغییر خواهد کرد. هرچه احساس بهتری نسبت به پول داشته باشید، پول بیش‌تری به طرف خودتان می‌کشید.

اگر پول چندانی ندارید، دریافت قبض‌ها خوشحال‌تان نمی‌کند. اما همان لحظه‌ای که نسبت به دریافت قبضی واکنش منفی نشان می‌دهید، احساسات بد بروز می‌دهید و به طور قطع قبض‌های بزرگ‌تری دریافت خواهید کرد. هرچه بدهید، همان را دریافت می‌کنید. مهم‌ترین چیز این است که وقتی قبض‌هاتان را می‌پردازید، راهی پیدا کنید تا احساس خوبی داشته باشید. هرگز وقتی احساس خوب ندارید قبض‌ها را نپردازید، زیرا با این کار فقط قبض‌های بزرگ‌تر را به سوی خود می‌کشانید.

برای تغییر احساس‌تان، باید از قوه تخیل‌تان برای تبدیل قبض‌ها به چیزی استفاده کنید که احساس بهتری به شما بدهد. مثلاً می‌توانید مجسم کنید که آن‌ها اصلاً قبض نیستند بلکه خودتان از سر خوش‌قلبی تصمیم گرفته‌اید که این مبلغ را به آن اداره یا شخص بپردازید، زیرا خدماتی که ارائه می‌دهند عالی است.

مجسم کنید که قبض‌هاتان چک‌های دریافتی شما هستند، یا خدا را شکر کنید و در ذهن‌تان از اداره‌ای که قبض را فرستاده تشکر کنید و فکر کنید که چقدر از خدمات آن‌ها استفاده کرده‌اید ــ مثل نیروی برقی که در اختیارتان گذاشته‌اند یا خانه‌ای که می‌توانید با استفاده از این خدمات در آن زندگی کنید. وقتی قبضی را می‌پردازید، می‌توانید روی آن بنویسید: «متشکرم ــ پرداخت شد.» اگر همین الان پول پرداخت قبضی را ندارید، روی آن بنویسید: «برای پول متشکرم.» قانون جذب در رابطه با تجسم و احساس شما نمی‌پرسد که واقعی است یا نه، فقط به آنچه می‌دهید پاسخ می‌دهد. والسلام.

«شما نه براساس کارتان یا وقت‌تان بلکه به اندازه عشق‌تان پاداش می‌گیرید.»

سنت کاترین سینیایی (بانوی فیلسوف و پزشک کلیسای کاتولیک) (۱۳۸۰ــ۱۳۴۷)

وقتی حقوق‌تان را دریافت می‌کنید، خدا را شکر کنید تا چندبرابر شود! بیش‌تر مردم وقتی حقوق‌شان را می‌گیرند اصلاً احساس خوبی ندارند زیرا نگران این هستند که خرج این پول چقدر طول می‌کشد. به این ترتیب آن‌ها یک فرصت بی‌نظیر برای اعطای عشق موقعی که دستمزدشان پرداخت می‌شود را از دست می‌دهند. وقتی پولی به دست‌تان می‌رسد، هر چقدر هم اندک باشد، خدا را شکر کنید! یادتان باشد هرچه که برایش خدا را شکر کنید فزونی می‌یابد و چندبرابر می‌شود. شکرگزاری عامل فزونی‌بخش بزرگی است!

از هر فرصتی برای بازی کردن استفاده کنید

از هر فرصتی که با پول سر و کار دارید استفاده کنید تا احساس خوب داشته باشید و باعث چندبرابر شدن پول‌تان شوید. هر وقت پول چیزی را می‌پردازید احساس عشق کنید! وقتی پولی می‌دهید احساس عشق کنید! مجسم کنید که پول‌تان چقدر به آن اداره و کارکنان آن اداره کمک می‌کند و به این ترتیب احَساس عشق کنید. این کار باعث می‌شود تا به جای احساس بد نسبت به پول، احساس خوب داشته باشید. فرق بین این دو همانا فرق بین یک عالم پول داشتن، و بی‌پولی برای بقیه عمر است.

می‌توانید این بازی را بکنید تا هر بار که پولی می‌دهید یادتان باشد که احساس خوبی نسبت به پول داشته باشید. یک اسکناس را مجسم کنید. روی اسکناس را وجه مثبت پول در نظر بگیرید که معرف پول زیاد است. پشت اسکناس را هم وجه منفی پول در نظر بگیرید که معرف بی‌پولی است. هر بار که پولی می‌دهید، عمداً اسکناس‌ها را طوری برگردانید که روی‌شان به طرف شما باشد. پول‌ها را طوری در کیف‌تان بگذارید که روی آن‌ها به طرف‌تان باشد. وقتی پول می‌دهید، مطمئن شوید که روی پول‌ها به طرف بالاست. با این کار از پول به عنوان سرنخی استفاده می‌کنید تا همیشه یادتان باشد که نسبت به فراوانی پول احساس خوبی داشته باشید.

اگر از کارت اعتباری استفاده می‌کنید، کارت را به آن‌طرفی بچرخانید که اسم‌تان رویش است، زیرا روی کارت به شما می‌گوید که پول فراوانی در دسترس هست که اسم شما روی آن است.

وقتی پول چیزی را می‌پردازید، موقعی که کارت اعتباری یا پول‌تان را به دست طرف مقابل می‌دهید، فراوانی پول را برای آن شخص مجسم کنید، و واقعاً چنین احساسی داشته باشید. یادتان باشد که هرچه بدهید، همان را دریافت می‌کنید!

مجسم کنید که همین حالا ثروتمند هستید. مجسم کنید که همین حالا تمام پول مورد نیازتان را دارید. در این صورت زندگی‌تان چه تفاوتی

می‌کرد؟ به تمام کارهایی فکر کنید که انجام می‌دادید. چه احساسی می‌داشتید؟ احساس‌تان متفاوت می‌بود زیرا طور دیگری احساس می‌کردید، طور دیگری راه می‌رفتید، طور دیگری حرف می‌زدید. بدن‌تان را طور دیگری نگه می‌داشتید، و طور دیگری حرکت می‌کردید. واکنش متفاوتی به همه چیزها نشان می‌دادید. واکنش‌تان نسبت به قبض‌ها طور دیگری می‌بود. واکنش‌تان نسبت به آدم‌ها، شرایط، رویدادها، و همه چیز زندگی‌تان طور دیگری می‌بود. زیرا طور دیگری **احساس می‌کردید**! شما راحت و آسوده بودید. شما آسودگی خیال داشتید. شما احساس شادی می‌کردید. شما در رابطه با هر چیزی آسان می‌گرفتید. شما از هر روزتان لذت می‌بردید و ابداً به فردا فکر نمی‌کردید. این احساسی است که می‌خواهید داشته باشید. این احساس عشق به پول است، و این احساسی است که چسب مغناطیسی دارد!

«احساس کنید آنچه که آرزویش را دارید هم‌اکنون در اختیار شماست تا آرزوتان عملاً تحقق پیدا کند.»

نویل گودار (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۷۲-۱۹۰۵)

به پول بله بگویید

یادتان باشد هر بار که می‌شنوید کسی دیگر پول بیش‌تر یا موفقیت بیش‌تر کسب کرده، ذوق کنید زیرا این بدان معناست که شما هم روی همان ارتعاش هستید! ذوق‌زدگی‌تان گواه این است که شما روی ارتعاش خوبی هستید، پس چنان هیجان‌زده شوید و ذوق کنیدَ که انگار آن اتفاق برای خود شما افتاده است، زیرا واکنش شما به اخبار یعنی همه چیز. اگر با شادی و هیجان برای آن شخص واکنش نشان دهید، به پول بیش‌تر و موفقیت بیش‌تر برای خودتان **بله می‌گویید**. اما اگر با احساس یأس یا حسادت از این‌که چرا آن اتفاق برای شما نیفتاده واکنش نشان دهید، احساس بدتان درواقع به پول بیش‌تر و موفقیت بیش‌تر برای خودتان **نه می‌گوید**.

اگر شنیدید که شخصی برنده جایزه بزرگ شده، یا شنیدید که شرکتی به سودهای بی‌سابقه دست یافته، برای آن‌ها خوشحال شوید و ذوق کنید. این واقعیت که شما خبر را شنیدید به شما می‌گوید که شما هم روی همان ارتعاش هستید، و واکنش احساسی خوب شما برای آن اشخاص به شما هم بله می‌گوید!

چند سال پیش به بدترین وضعیت مالی زندگی‌ام رسیدم. من از کارت‌های اعتباری‌ام استفاده کرده بودم، اقساط آپارتمانم را نپرداخته بودم، و شرکتم میلیون‌ها دلار مقروض بود چون داشتم فیلم **راز** را می‌ساختم. فکر کنم وضع مالی‌ام بدتر از آن بود که کسی تصورش را بتواند بکند. من برای اتمام فیلم پول می‌خواستم، قانون جذب را می‌دانستم، و می‌دانستم که برای جذب پول باید احساس خوبی نسبت به آن داشته باشم. اما این کار آسانی نبود چون بدهی‌هایم هر روز بیش‌تر می‌شد و همه به من زنگ می‌زدند و پول می‌خواستند اما من اصلاً نمی‌دانستم که چطور می‌توانم دستمزد کارکنان را بپردازم. بنابراین یک اقدام خارق‌العاده کردم.

من به سراغ یک خودپرداز رفتم و چندصد دلار برداشت کردم. من برای پرداخت قبض‌ها و خرید غذا به شدت محتاج پول بودم اما آن پول را برداشتم و در خیابان راه افتادم و هر کسی را که دیدم به او پول دادم.

ابتدا یک اسکناس ۵۰ دلاری کف دستم گذاشتم و همین‌طور که راه می‌رفتم به چهره اشخاصی که به طرفم می‌آمدند نگاه کردم و سعی کردم بفهمم که به چه کسی باید پول بدهم. من می‌خواستم به تک‌تک آدم‌ها پول بدهم اما مقدار پولم محدود بود. بنابراین گذاشتم دلم تصمیم بگیرد و آن پول را به انواع آدم‌ها دادم. این اولین بار در زندگی‌ام بود که نسبت به پول احساس عشق کردم. اما این خود پول نبود که باعث شد احساس عشق کنم، بلکه بخشیدن پول به دیگران بود که باعث احساس عشق در من شد. آن روز جمعه بود، و من در تمام تعطیلات آخر هفته از احساس خوب ناشی از بخشیدن پول‌هایم اشک شادی می‌ریختم.

بعد از ظهر دوشنبه پس از تعطیلات اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد. میزان حساب بانکی من به دنبال یک رشته رویدادهای باورنکردنی به ۲۵۰۰۰ دلار رسید. یعنی ۲۵۰۰۰ دلار عملاً از آسمان پایین افتاد و وارد زندگی من و حساب بانکی‌ام شد. من چند سال قبل چند سهم از شرکت یکی از دوستانم را خریده بودم، و بعد به کلی فراموشش کرده بودم زیرا هیچ‌وقت ارزش سهامم بالا نرفته بود. اما در آن صبح دوشنبه یک نفر به من زنگ زد و پرسید که آیا سهامی را که ارزشش دارد سر به آسمان می‌زند می‌فروشم یا نه، و بعد از ظهر همان دوشنبه، پول سهام در حسابم بود.

من نخواستم برای کسب پول بیش‌تر، پول ببخشم. من همین‌طوری آن پول‌ها را دادم تا نسبت به پول احساس عشق کنم. من خواستم به یک عمر احساس بد نسبت به پول پایان بدهم. اگر پول‌ها را برای این داده بودم که پول کسب کنم، هرگز مؤثر واقع نمی‌شد زیرا به این معنا بود که انگیزه‌ام کمبود پول است، که این هم منفی است. در حالی که انگیزه‌ام می‌بایست عشق باشد. اگر شما پول‌تان را بدهید، و موقع دادنش احساس عشق کنید، قطعاً به سوی شما بازمی‌گردد. مردی چکی به مبلغ ۱۰۰ دلار نوشت و آن‌را به سازمان خیریه‌ای که احساس می‌کرد واقعاً باارزش است اهدا کرد. ظرف چند ساعت پس از امضای چک، بزرگ‌ترین فروشی را که تابه‌حال در شرکتش داشت به انجام رساند.

«مهم نیست چقدر می‌بخشیم، مهم این است که در بخشش‌مان چقدر عشق می‌گذاریم.»

مادر ترزا (راهبه برنده جایزه صلح نوبل) (۱۹۹۷ـ۱۹۱۰)

اگر دچار مشکل مالی هستید، برای این‌که واقعاً احساس خوبی نسبت به پول پیدا کنید، می‌توانید برای کسانی که در طول روز در خیابان می‌بینید آرزوی فراوانی کنید. به چهره تک‌تک آن‌ها نگاه کنید و مجسم کنید که پول زیادی به آن‌ها می‌دهید، و شادی آن‌ها را مجسم کنید. آن‌را احساس کنید، و

بعد به سراغ نفر بعدی بروید. این کار ساده‌ای است، اما اگر واقعاً احساسش کنید طرز احساس شما نسبت به پول را تغییر خواهد داد و وضع مالی زندگی‌تان را نیز دگرگون خواهد ساخت.

کار و تجارت

«نابغه بی‌قلب هیچ است ــ زیرا درکِ تنها، هوشِ تنها و هر دوی آن‌ها با هم کسی را نابغه نمی‌سازد. فقط عشق! عشق! عشق! روح نبوغ است.»

نیکولاس ژوزف فون ژاکین (دانشمند هلندی) (۱۸۱۷ـ۱۷۲۷)

این نیروی جاذب عشق است که همه پول‌های دنیا را جابه‌جا می‌کند، و هر کس که با احساس خوب خود، عشق عطا کند آهنربایی برای جذب پول می‌شود. نیازی نیست برای اثبات ارزش خودتان کار کنید و پول درآورید. شما همین الان لایق تمام پول مورد نیازتان هستید! شما همین الان سزاوار پول مورد نیازتان هستید! شما قرار است به خاطر شادی و لذتِ کار کردن کار کنید. شما قرار است کار کنید چون کار کردن سر ذوق‌تان می‌آورد و هیجانزده‌تان می‌کند. شما قرار است کار کنید چون عاشق کارتان هستید! و وقتی کار مورد علاقه‌تان را انجام می‌دهید، پول هم به دنبالش می‌آید!

اگر به این علت مشغول کاری هستید که فکر می‌کنید تنها راه کسب پول و درآمد شماست، و کارتان را هم دوست ندارید، هرگز از این راه پول یا شغل دلخواه‌تان را به دست نخواهید آورد. کاری که دوستش دارید همین حالا موجود است. تنها کاری که برای دریافتش باید بکنید این است که عشق عطا کنید. شغل دلخواه‌تان را هم‌اکنون مجسم و احساس کنید تا دریافتش کنید. دنبال نکات مثبت شغل فعلی‌تان بگردید و آن چیزها را دوست داشته باشید، زیرا وقتی عشق عطا می‌کنید هر چیزی که دوست دارید هم به دنبال آن می‌آید، و شغل دلخواه‌تان به راحتی وارد زندگی‌تان می‌شود!

مرد بیکاری برای شغلی که همیشه آن‌را می‌خواست فرم پر کرد. او پس از درخواست فرم، خودش یک نامه پیشنهادی از طرف آن شرکت برای خودش نوشت و میزان دستمزد و جزئیات کارش را در آن قید کرد. بعد کارت بازرگانی‌ای برای خودش درست کرد که اسمش و نشان تجاری آن شرکت رویش بود، و با احساس قدردانی و شکرگزاری از این‌که برای آن شرکت کار می‌کند، به آن نگاه کرد. سپس هر چند روز یک بار نامه‌های الکترونیکی برای خودش فرستاد و از این‌که آن شغل را گرفته به خود تبریک گفت.

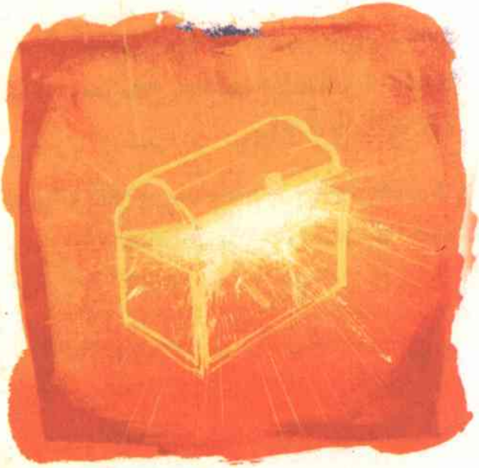
این مرد پس از مصاحبه‌های تلفنی پی در پی به مصاحبه‌های رودررو با ده تن از افراد شرکت رسید. دو ساعت پس از مصاحبه‌ها، از طرف شرکت زنگ زدند و خبر دادند که او برای تصدی آن شغل پذیرفته شده است. این مرد شغلی را که همیشه می‌خواست، با دستمزدی بسیار بیش‌تر از آنچه که در نامه خیالی خودش نوشته بود، دریافت کرد.

حتی اگر نمی‌دانید در زندگی‌تان چه‌کار می‌خواهید بکنید، تنها کاری که باید بکنید این است که با احساس خوب‌تان عشق عطا کنید تا مثل آهنربا هر چیزی را که دوست دارید به طرف خودتان بکشید. احساس عشق شما، شما را به سوی هدف‌تان رهنمون خواهد شد. شغل رؤیایی شما روی ارتعاش عشق است و برای دریافت آن فقط باید خودتان را به آن‌جا برسانید.

«موفقیت، کلید خوشبختی نیست. خوشبختی، کلیدِ موفقیت است.»

آلبرت شوایتزر (پزشک و فیلسوف ـ برنده جایزه صلح نوبل) (۱۹۶۵ـ۱۸۷۵)

کسب موفقیت در تجارت هم *دقیقاً* به همین صورت است. اگر کسب و کار دلخواه‌تان را ندارید، کسب و کار فعلی‌تان هیچ اشکالی ندارد. بزرگ‌ترین علت ورشکستگی شرکت‌ها، احساس بد در مورد عدم موفقیت است. حتی اگر کسب و کارتان خوب باشد، اگر با کم‌ترین مشکل با



احساس بد واکنش نشان دهید، مشکلات بزرگ‌تری خلق خواهید کرد. تمام الهام‌ها و ایده‌هایی که باعث اوج‌گیری حرفه‌تان به سطح غیر قابل تصور می‌شود روی ارتعاش عشق هستند، پس شما باید راه‌هایی بیابید که نسبت به کارتان احساس خوب پیدا کنید و خودتان را به بالاترین ارتعاش ممکن برسانید.

بازی‌هایی را مجسم کنید، بازی کنید، خلق کنید، و هر کاری را که می‌توانید برای بالا بردن روحیه‌تان و ایجاد احساس خوب بکنید. وقتی روحیه‌تان را بالا می‌برید، حرفه‌تان را هم بالا می‌برید. هر روز در هر بخش زندگی‌تان هر چیزی را که می‌بینید دوست بدارید، تمام چیزهای اطراف‌تان را دوست بدارید، و طوری موفقیت شرکت‌های دیگر را دوست بدارید که انگار موفقیت خودتان است! اگر واقعاً احساس خوبی نسبت به موفقیت داشته باشید، صرف‌نظر از این‌که موفقیت چه کسی باشد، موفقیت را به خودتان می‌چسبانید!

در تجارت یا هر شغل و کاری که انجام می‌دهید، مطمئن شوید که در مقابل پولی که به صورت سود یا دستمزدتان **دریافت می‌کنید** ارزش برابر **بدهید**. اگر ارزشی کم‌تری از پولی که دریافت می‌کنید بدهید، تجارت یا

حرفه‌تان محکوم به شکست است. شما نمی‌توانید چیزی را در زندگی به زور از کسی بگیرید، زیرا آن‌را از خودتان گرفته‌اید. همیشه در مقابل آنچه دریافت می‌کنید ارزش برابر بدهید. تنها راه اطمینان از این امر هم این است که **بیش‌تر** از آنچه دریافت می‌کنید، بدهید. اگر ارزش بیش‌تری نسبت به آنچه دریافت می‌کنید ارائه کنید، کارتان رونق خواهد گرفت.

عشق راه‌های نامحدودی برای دریافت کردن شما دارد

پول فقط ابزاری است برای تجربه کردن چیزهایی که در زندگی دوست دارید. وقتی به کارهایی که می‌توانید با پول انجام دهید فکر می‌کنید، احساس عشق و شادی بیش‌تری می‌کنید تا موقعی که فقط به پول فکر می‌کنید.

نیروی جاذب عشق راه‌های بی‌شماری دارد تا آنچه می‌خواهید را دریافت کنید، و پول تنها یکی از آن‌هاست. اشتباه نکنید و فکر نکنید که پول تنها راه دریافت چیزی است که می‌خواهید. این طرز فکر محدودی است که با آن زندگی‌تان را محدود خواهید کرد.

خواهر من از عجیب‌ترین راه ممکن یک ماشین نو دریافت کرد. او در حال رانندگی به طرف محل کارش بود که با باران و سیل ناگهانی روبه‌رو شد و ماشینش وسط آب متوقف شد. او را به کمک امدادگران از میان آب بیرون کشیدند و به محل خشکی رساندند، هرچند ارتفاع آب خطرناک نبود. او تمام مدت می‌خندید و خبر این واقعه حتی به اخبار آن شب تلویزیون راه پیدا کرد. ماشین خواهرم صدمه جبران‌ناپذیری در سیل دید و ظرف دو هفته چکی به مبلغ هنگفت به خواهرم دادند که با آن توانست ماشین رؤیایی‌اش را بخرد.

شگفت‌انگیزترین بخش این داستان این است که خواهرم در آن زمان داشت خانه‌اش را بازسازی می‌کرد، و هیچ پول اضافی برای خرید ماشین نو نداشت. او حتی تصورش را هم نمی‌کرد که یک ماشین نو داشته باشد. اما:

او به این علت یک ماشین نو را به طرف خودش جذب کرد که وقتی شنید خواهر دیگرمان یک ماشین نو خریده اشک شوق ریخت. خواهرم از شنیدن این خبر به قدری خوشحال شد و به قدری عشق عطا کرد که قانون جذب از هر عنصر و شرایط و رویدادی استفاده کرد تا ماشین نوی او را هم تحویل بدهد. این قدرت عشق است!

تا زمانی که چیزی را دریافت نکرده‌اید نمی‌دانید آن‌را چطور دریافت خواهید کرد، اما نیروی عشق می‌داند. نگرش کهنه‌تان را کنار بگذارید، و ایمان بیاورید. چیزی را که می‌خواهید مجسم کنید و شادی درون‌تان را احساس کنید، آن‌گاه نیروی عشق بهترین راه ممکن را پیدا خواهد کرد تا شما خواسته‌تان را دریافت کنید. ذهن ما انسان‌ها محدود است اما هوش عشق نامحدود است. راه‌های عشق فراتر از درک ماست. با این طرز فکر که پول تنها راه کسب چیزی است که می‌خواهید، زندگی‌تان را محدود نکنید. پول را تنها هدف‌تان نسازید، بلکه هدف‌تان را کسی قرار دهید که می‌خواهید باشید، کاری که می‌خواهید انجام دهید، یا چیزی که می‌خواهید داشته باشید. اگر خانه نو می‌خواهید، شادی زندگی کردن در آن‌را مجسم و احساس کنید. اگر لباس‌های زیبا، وسایل خانگی یا ماشین خوب می‌خواهید، اگر می‌خواهید به دانشگاه بروید، به کشور دیگری نقل مکان کنید، آموزش موسیقی یا بازیگری ببینید یا در رشته ورزشی‌ای مهارت کسب کنید ــ آن‌را مجسم کنید! تمام این چیزها از راه‌های نامحدود می‌توانند به دست‌تان برسند.

عشق فرمانرواست

در رابطه با پول فقط یک قاعده هست: هرگز نمی‌توانید پول را مقدم بر عشق قرار دهید. اگر این کار را بکنید، قانون جذب عشق را نقض کرده‌اید و عواقب آن‌را باید تحمل کنید. عشق باید نیروی فرمانروای زندگی‌تان باشد. هیچ چیز نمی‌تواند مافوق عشق قرار گیرد. پول صرفاً

ابزاری است تا از آن استفاده کنید، و شما از طریق عشق آن‌را به زندگی‌تان می‌آورید، اما اگر در زندگی‌تان پول را مقدم بر عشق قرار دهید باعث می‌شود تا انواع چیزهای منفی را دریافت کنید. شما نمی‌توانید برای دریافت پول، عشق بدهید و بعد همه‌جا با بی‌ادبی با مردم رفتار کنید و منفی‌باف باشید، زیرا اگر این کار را بکنید، در را به روی ورود منفی‌ها در روابط‌تان، سلامت‌تان، سعادت‌تان، و وضع مالی‌تان خواهید گشود.

«اگر در آرزوی عشق هستید، بدانید که تنها راه دریافت عشق، عطا کردن آن است. هرچه بیش‌تر عطا کنید، بیش‌تر دریافت می‌کنید، و تنها راهی که می‌توانید آن‌را عطا کنید این است که آن‌قدر وجودتان را لبریز از عشق کنید که همچون آهنربا شوید.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹-۱۸۶۶)

شما قرار است پول لازم برای خلق یک زندگی کامل و تمام‌عیار را داشته باشید. قرار نیست شما از بی‌پولی رنج ببرید، زیرا رنج بردن باعث افزایش منفی‌های دنیا می‌شود. زیبایی زندگی در این است که وقتی اول به عشق فکر می‌کنید، تمام پولی که برای زندگی عالی و کامل لازم دارید به سراغ‌تان می‌آید.

نکات قدرت

- این قانون جذبِ عشق است که همه پول‌های دنیا را حرکت می‌دهد، و هرکسی که با احساس خوبش عشق عطا می‌کند، آهنربایی برای دریافت پول است.
- شما می‌توانید احساس‌تان در مورد پول را بفهمید، زیرا اگر تمام چیزهایی را که می‌خواهید ندارید پس احساس خوبی در مورد پول ندارید.
- عشق، نیروی جذب‌کننده‌ای است که پول می‌آورد، و عشق همان قدرتی است که باعث چسبیدن پول به دست‌مان می‌شود!
- وقتی قبض‌هاتان را می‌پردازید راهی پیدا کنید تا احساس خوب داشته باشید. مجسم کنید که قبض‌هاتان چک‌های دریافتی‌تان هستند. یا از قانون شکرگزاری استفاده کنید و از اداره‌ای که برای‌تان قبض فرستاده تشکر کنید.
- وقتی پولی به دست‌تان می‌رسد، هر چقدر هم اندک باشد، خدا را شکر کنید! یادتان باشد که شکرگزاری، عامل فزونی‌بخش بزرگ است.
- وقتی پول چیزی را می‌پردازید به جای احساس بد، احساس عشق کنید. فرق بین این دو فرق بین یک عالم پول داشتن و بی‌پولی برای بقیه عمر است.
- از پول‌تان به عنوان سرنخی برای احساس خوب نسبت به پول زیاد استفاده کنید. روی هر اسکناس را وجه مثبت در نظر بگیرید که معرف پول زیاد است. هر بار که پولی می‌دهید عمداً اسکناس را طوری برگردانید که رویش به طرف شما باشد.

- اگر واقعاً احساس خوبی نسبت به موفقیت داشته باشید، صرف‌نظر از این‌که موفقیت چه کسی باشد، موفقیت را به خودتان می‌چسبانید!
- در مقابل پولی که از طریق سود یا دستمزدتان دریافت می‌کنید ارزش برابر بدهید. اگر بیش‌تر از پولی که دریافت می‌کنید ارزش بدهید، کارتان رونق خواهد گرفت.
- پول فقط ابزاری است برای تجربه کردن چیزهایی که در زندگی دوست دارید. نیروی جاذب عشق از راه‌های بی‌شمار کار می‌کند تا خواسته‌تان را دریافت کنید. پول تنها یکی از آن‌هاست.
- مجسم کنید که همراه آنچه دوست دارید هستید، آنچه را که دوست دارید انجام می‌دهید، و چیزی را که دوست دارید در اختیار دارید، زیرا در این صورت خیلی بیش‌تر احساس عشق خواهید کرد تا این‌که فقط به پول فکر کنید.
- زیبایی زندگی در این است که وقتی اول به عشق فکر کنید تمام پولی که برای یک زندگی عالی و کامل لازم دارید به سراغ‌تان می‌آید.

قدرت و روابط

«هر کسی را که می‌بینی، با تمام توجه و مهربانی و درک و عشقی که می‌توانی داشته باشی با او روبه‌رو شو، و این کار را بی‌هیچ اندیشه پاداش انجام بده، آن‌گاه زندگی‌ات متحول خواهد شد.»

اوگ مندینو (نویسنده) (۱۹۹۶ـ۱۹۲۳)

عطا کردن عشق، قانونی است که در تمام حوزه‌های زندگی شما صادق است. و عطا کردن عشق، قانون روابط هم هست. برای نیروی عشق مهم نیست که شما کسی را می‌شناسید یا نه، و آن شخص دوست است یا دشمن، از عزیزان‌تان است یا غریبه‌ای بیش نیست. برای نیروی عشق مهم نیست که شما با یکی از همکاران‌تان روبه‌رو شده‌اید، یا با رئیس‌تان، پدر و مادرتان، فرزندتان، شاگردتان، یا کسی که در فروشگاهی به شما خدمت می‌کند. در مورد تک‌تک اشخاصی که شما با آن‌ها تماس برقرار می‌کنید، یا عشق می‌دهید یا نمی‌دهید. و هرچه بدهید همان را دریافت می‌کنید.

روابط شما بزرگ‌ترین مجرای اعطای عشق هستند، بنابراین شما فقط از طریق عشقی که در روابط‌تان می‌دهید می‌توانید زندگی‌تان را به کلی دگرگون کنید. هرچند روابط شما می‌توانند بزرگ‌ترین مشکل شما نیز باشند، آن‌ها اغلب اوقات بزرگ‌ترین بهانه برای **ندادن** عشق هستند!

هرچه به دیگران می‌دهید به خودتان می‌دهید

روشن‌بین‌ترین انسان‌های تمام تاریخ بشر به ما گفتند که دیگران را

دوست بداریم. به شما نگفتند برای این دیگران را دوست بدارید که خودتان آدم خوبی باشید. آن‌ها راز زندگی را به شما گفتند! قانون جذب را به شما گفتند! وقتی دیگران را دوست بدارید، **شما** زندگی اعجاب‌انگیزی خواهید داشت. وقتی دیگران را دوست بدارید، **شما** زندگی‌ای را که سزاوارش هستید دریافت خواهید کرد.

«کل قانون در یک فرمان خلاصه شده است، همسایه‌ات را همچون خودت دوست بدار.»

پولس رسول (حواری مسیحی، در رساله قرنتیان، باب ۵، آیه ۱۴) (حوالی ۶۷ـ۵ میلادی)

با مهربانی، تشویق، حمایت، قدردانی، و هر احساس خوبی به دیگران عشق عطا کنید، تا همه این‌ها چندبرابر شده به سوی شما بازگردند، و تمام حوزه‌های زندگی‌تان از جمله سلامتی، پول، بهروزی و کار و حرفه‌تان را با نور عشق منور سازد.

با انتقاد، خشم، بی‌صبری، یا هر احساس بدی به دیگران چیزهای منفی بدهید، و مطمئن باشید که همه آن منفی‌ها را به طور تضمینی دریافت خواهید کرد! و وقتی منفی‌ها برمی‌گردند، چندبرابر می‌شوند و منفی‌های بیش‌تری را جذب می‌کنند که روی بقیه زندگی‌تان اثر می‌گذارد.

این هیچ ربطی به شخص دیگر ندارد

همین حالا می‌توانید بگویید که در روابط چه چیزی داده‌اید. اگر رابطه فعلی شما عالی است، یعنی بیش‌تر عشق و قدردانی داده‌اید تا منفی‌بافی. اگر رابطه فعلی شما دشوار یا پر از کشمکش است، یعنی ناخواسته بیش‌تر منفی‌بافی می‌دهید تا عشق.

بعضی‌ها فکر می‌کنند به علت وجود شخص دیگر رابطه یا خوب است یا بد، اما زندگی این‌طور کار نمی‌کند. شما نمی‌توانید به نیروی عشق بگویید: «من فقط موقعی عشق می‌دهم که دیگری هم به من عشق بدهد!»

شما تا زمانی که در زندگی چیزی را اول ندهید نمی‌توانید دریافتش کنید! هرچه می‌دهید، همان را دریافت می‌کنید، پس قضیه هیچ ربطی به شخص دیگر ندارد، و تماماً مربوط به شماست! تماماً مربوط به این است که چه چیزی می‌دهید و چه احساسی دارید.

همین حالا با نگاه کردن به چیزهایی که در وجود آن شخص دوست دارید، تحسین می‌کنید، و قدردان‌شان هستید می‌توانید هر رابطه‌ای را دگرگون سازید. وقتی عمداً سعی کردید بیش‌تر دنبال چیزهایی بگردید که دوست دارید نه چیزهای منفی، معجزه رخ خواهد داد. به نظرتان خواهد رسید که اتفاق عجیب و باورنکردنی‌ای در رابطه با آن شخص افتاده است. اما این نیروی عشق است که باورنکردنی است زیرا عشق هرگونه امر منفی از جمله منفی‌های روابط را محو می‌کند. تنها کاری که باید بکنید بهره‌برداری از نیروی عشق از طریق نگریستن به چیزهایی است که در آن شخص دوست دارید، آن‌گاه همه چیز رابطه دگرگون خواهد شد!

من صدها رابطه را می‌شناسم که با قدرت عشق احیا شده‌اند، اما داستان زنی که از قدرت عشق برای نجات ازدواج ازهم‌پاشیده‌اش استفاده کرد از همه برجسته‌تر است، زیرا این زن تمام عشقش به شوهرش را از دست داده بود. درواقع، او حتی نمی‌توانست حضور شوهرش در نزدیکی خودش را هم تحمل کند. شوهرش هر روز شکایت می‌کرد، همیشه مریض بود، عصبانی و افسرده بود و به او و چهار بچه‌شان فحاشی می‌کرد.

وقتی این زن درباره قدرت اعطای عشق شنید، بلافاصله تصمیم گرفت به رغم مشکلات ازدواجش احساس شادی بیش‌تری کند. فوراً حال و هوای خانه آن‌ها سبک‌تر شد، و رابطه زن با بچه‌هایش بهتر شد. بعد او به سراغ آلبوم‌های عکس‌شان رفت و به عکس‌های شوهرش در اوایل ازدواج‌شان نگاه کرد. او بعضی از عکس‌ها را برداشت و روی میز تحریرش گذاشت تا هر روز به آن‌ها نگاه کند، و با این کار اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد. او همان عشق روزهای اول ازدواج‌شان را نسبت به شوهرش احساس کرد،

و همین‌طور که بازگشت عشق را احساس می‌کرد، به نقطه‌ای رسید که بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌اش نسبت به شوهرش احساس عشق کرد. عشق او چنان بزرگ شد که خشم و افسردگی شوهرش محو شد، و سلامتش کم‌کم برگشت. این زن از نقطه‌ای که می‌خواست تا حد امکان از شوهرش دور باشد به نقطه‌ای رسید که او و شوهرش می‌خواستند تا حد امکان کنار هم باشند.

عشق یعنی آزادی

حالا می‌رسیم به مشکل اعطای عشق در روابط، و این یکی از چیزهایی است که مانع از برخورداری خیلی از آدم‌ها از زندگی‌ای شده که سزاوار آن‌هاست. علت بروز این مشکل این است که مردم متوجه معنای دادن عشق به دیگران نشده‌اند. برای این‌که معنای دادن عشق به دیگران برای‌تان آشکار شود، باید بدانید که **ندادن** عشق به دیگران یعنی چه.

سعی در تغییر دادن دیگران یعنی **ندادن** عشق! این طرز فکر که شما می‌دانید بهترین چیز برای او چیست یعنی **ندادن** عشق! این فکر که حق با شماست و دیگری در اشتباه است یعنی **ندادن** عشق! انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، منفی‌بافی و ایرادگیری و عیب‌جویی در رابطه با دیگری یعنی **ندادن** عشق!

«با نفرت نمی‌توان بر نفرت غلبه کرد. تنها با عشق می‌توان بر نفرت غلبه کرد. این قانون ازلی است.»

گوتاما بودا (بنیانگزار بودیسم) (۴۸۳ــ۵۶۳ ق.م)

حالا می‌خواهم داستانی را برای‌تان نقل کنم که نشان می‌دهد در روابط‌مان چقدر باید مراقب باشیم. همسر مردی او را ترک کرده بود و بچه‌ها را هم با خود برده بود. مرد که ویران شده بود زنش را سرزنش می‌کرد و از پذیرفتن تصمیم او خودداری می‌کرد. مرد به تماسش با زن

همچنان ادامه داد و تصمیم گرفت هر کاری که می‌تواند بکند تا تصمیم زن را عوض کند. شاید او فکر کرده بود که هر کاری می‌کند از سر عشق به زن و بچه‌هایش است اما اعمال او مهرآمیز نبودند. او زنش را مسؤول پایان زندگی زناشویی‌شان می‌دانست. او معتقد بود که زنش اشتباه می‌کند و خود او درست می‌گوید. او از پذیرفتن تصمیم زنش خودداری کرد. از آن‌جا که او تماس با زنش را قطع نکرده بود، دستگیر شد و به زندان افتاد.

مرد سرانجام دریافت که وقتی آزادی **زنش** را به رسمیت نشناخته و تصمیم او را نپذیرفته عشقی عطا نکرده و در نتیجه **خودش** هم آزادی‌اش را از دست داده است. قانون جذب قانون عشق است و شما نمی‌توانید آن‌را نقض کنید. اگر آن‌را نقض کنید خودتان درهم می‌شکنید.

این داستان را به این علت تعریف کردم که بگویم پایان روابط نزدیک برای بعضی‌ها بسیار دشوار است. شما نمی‌توانید حق دیگری برای انتخاب چیزی که می‌خواهد را نفی کنید، زیرا این اعطای عشق نیست. وقتی دل‌تان شکسته این مثل بلعیدن یک قرص تلخ است، اما شما باید به آزادی و حق انتخاب دیگری احترام بگذارید. هرچه به دیگری می‌دهید خودتان دریافت می‌کنید، و وقتی آزادی انتخاب دیگری را نفی می‌کنید، چیزهای منفی‌ای جذب می‌کنید که آزادی خودتان را نفی می‌کنند. شاید جریان پول‌تان کاهش پیدا کند، یا سلامتی‌تان کاهش یابد، یا شغل‌تان از رونق بیفتد، زیرا همه این چیزها روی آزادی‌تان اثر می‌گذارند. از نظر قانون جذب، «دیگری»ای در کار نیست. هرچه به دیگران بدهید، به خودتان داده‌اید.

اعطای عشق به دیگران به این معنا نیست که اجازه دهید دیگران حقوق‌تان را پایمال کنند یا از شما سوء استفاده کنند، زیرا این هم اعطای عشق نیست. این‌که اجازه دهید دیگری از شما سوء استفاده کند به آن شخص کمک نمی‌کند، و مسلماً به شما هم کمک نمی‌کند. عشق سخت‌گیر است و ما از طریق قوانین آن یاد می‌گیریم و رشد می‌کنیم، و در بخشی از این یادگیری پیامدها را تجربه می‌کنیم. پس این‌که اجازه دهید

دیگری از شما سوء استفاده کند عشق نیست. پاسخ این است: خودتان را به بالاترین ارتعاش احساس خوبی که می‌توانید برسانید، و نیروی عشق مشکل این وضعیت را برای **شما** حل خواهد کرد.

«هرگاه کسی به من توهین کند، سعی می‌کنم روحم را چنان اوج ببخشم که اهانت او نتواند به آن برسد.»

رنه دکارت (ریاضیدان و فیلسوف) (۱۶۵۰-۱۵۹۵)

راز روابط

زندگی همه چیز به شما عرضه می‌کند تا بتوانید آنچه را که دوست دارید انتخاب کنید و بخشی از موهبت زندگی این است که انواع و اقسام آدم‌ها را سر راه‌تان قرار می‌دهد، تا بتوانید آنچه را که در این اشخاص دوست دارید انتخاب کنید و از آنچه دوست ندارید رو برگردانید. شما قرار نیست نسبت به آن خصوصیات اشخاص که دوست ندارید به زور عشق ایجاد کنید، فقط بدون بروز هیچ احساسی از آن‌ها رو برگردانید.

روگرداندن از چیزی که در کسی دوست ندارید به این معناست که در این رابطه راحت هستید، و می‌دانید که زندگی به شما حق انتخاب داده است. این بدان معنا نیست که شما با او بحث می‌کنید تا ثابت کنید که اشتباه می‌کند یا از او انتقاد می‌کنید یا سرزنشش می‌کنید، یا چون فکر می‌کنید حق با شماست سعی می‌کنید او را عوض کنید. زیرا هرکدام این کارها یعنی این‌که عشق عطا نمی‌کنید ـ تمام شد و رفت!

«آن‌گاه که مهربان هستی روح خودت سیراب می‌شود. وقتی بی‌رحم هستی روح خودت نابود می‌شود.»

شاه سلیمان (در ضرب‌المثل‌ها، باب ۱۱، آیه ۱۷) (حوالی قرن دهم ق.م)

وقتی روی ارتعاش احساسی عشق هستید، تنها همان کسانی که روی همان ارتعاش احساسی هستند می‌توانند وارد زندگی‌تان شوند.

شما می‌دانید که بعضی روزها احساس شادی می‌کنید، بعضی روزها احساس رنجش و ناراحتی می‌کنید، و بعضی روزها هم احساس اندوه می‌کنید. شما می‌توانید نسخه‌های بسیار متفاوتی از خودتان باشید. کسی هم که با او رابطه دارید می‌تواند نسخه‌های متعددی چون شاد، رنجیده، یا اندوهگین داشته باشد. شکی نیست که شما نسخه‌های متعدد او را دیده‌اید، اما هر نسخه او باز هم اوست. وقتی شما شاد هستید فقط نسخه شاد آن شخص می‌تواند به زندگی‌تان بیاید. اما برای دریافت نسخه‌های شاد دیگران، خود **شما** باید شاد باشید!

این بدان معنا نیست که شما مسؤول شادی و خوشبختی دیگران هستید، زیرا هر کس مسؤول زندگی و خوشبختی خودش است. من می‌گویم تنها کاری که شما باید بکنید این است که خودتان شاد باشید، و قانون جذب بقیه کار را انجام خواهد داد.

«خوشبختی به خود ما بستگی دارد.»

ارسطو (فیلسوف و دانشمند یونان باستان) (۳۲۲-۳۸۴ ق.م)

مربیان عاطفی شخصی

یکی از راه‌های بیرون کشیدن تلخی روابط دشوار یا پرکشمکش این است که اشخاصی را به صورت «مربیان عاطفی شخصی» خودتان مجسم کنید! نیروی عشق انواع و اقسام **مربیان عاطفی شخصی** را در هیأت آدم‌های عادی به شما عرضه می‌کند، اما همه آن‌ها شما را تربیت می‌کنند تا عشق را انتخاب کنید!

بعضی‌ها شاید **مربیان عاطفی شخصی** ملایمی باشند زیرا به شما فشار نمی‌آورند و دوست‌داشتن‌شان خیلی آسان است. بعضی‌ها هم شاید **مربیان عاطفی شخصی** خشنی باشند چون مثل بعضی از مربیان ورزشی شما را به ستوه می‌آورند، اما آن‌ها همان‌هایی هستند که به طرز شدیدتری وادارتان می‌کنند که صرف‌نظر از هر چیزی عشق را انتخاب کنید.

مربیان عاطفی شخصی می‌توانند از انواع وضعیت‌ها و روش‌ها برای به چالش کشیدن شما استفاده کنند، اما چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که هر چالشی به این علت به شما عرضه می‌شود که بتوانید عشق را انتخاب کنید و از سرزنش و منفی‌بافی رو برگردانید. بعضی از مربیان شاید وادارتان کنند که در مورد آن‌ها یا دیگران قضاوت کنید، اما در این دام نیفتید. قضاوت درباره دیگران منفی است و اعطای عشق نیست، پس اگر نمی‌توانید خوبی آن شخص یا آن چیز را دوست بدارید، صرفاً رو برگردانید.

بعضی از مربیان شاید با تحریک‌تان برای این‌که احساس کینه، خشم، یا نفرت کنید، امتحان‌تان کنند. با نگاه کردن به چیزهایی که در زندگی دوست دارید رو برگردانید. بعضی از مربیان حتی شاید با ایجاد احساس گناه، احساس بی‌ارزشی، یا ترس به شما ضربه بزنند. با هیچ‌یک از این‌ها به زمین نیفتید، زیرا هر نوع چیز منفی‌ای عشق نیست.

«نفرت، زندگی را فلج می‌کند؛ عشق آزادش می‌سازد.
نفرت، زندگی را مغشوش می‌کند؛ عشق هماهنگش می‌سازد.
نفرت، زندگی را تیره و تار می‌کند؛ عشق نورانی‌اش می‌سازد.»

مارتین لوترکینگ (کشیش و رهبر نهضت حقوق مدنی سیاهان آمریکا) (۱۹۶۸ـ۱۹۲۹)

اگر اشخاص زندگی‌تان را **مربیان عاطفی شخصی** خودتان در نظر بگیرید، در هر رابطه دشواری کمک‌تان می‌کند. این مربیانِ خشن هستند که شما را قوی‌تر می‌کنند و مصمم‌ترتان می‌کنند تا صرف‌نظر از هر چیزی عشق را انتخاب کنید، اما آن‌ها پیامی هم به شما می‌دهند. آن‌ها می‌گویند که خود شما خودتان را به ارتعاش احساسی منفی کشانده‌اید ـ باید احساس بهتر داشته باشید تا بتوانید از آن خارج شوید! هیچ‌کس نمی‌تواند وارد زندگی شما شود و اثر منفی روی‌تان بگذارد، مگر این‌که همان ارتعاش

احساسی منفی را داشته باشید. اگر روی ارتعاش مثبت عشق باشید، صرف‌نظر از این‌که آن شخص چقدر خشن یا منفی است، قادر نیست روی شما اثر بگذارد و نخواهد گذاشت!

هر کسی صرفاً کارش را انجام می‌دهد، درست همان‌طور که شما کار **مربی عاطفی شخصی** را در رابطه با دیگران انجام می‌دهید. هیچ دشمنی در کار نیست، فقط **مربیان عاطفی شخصی** خوب و بزرگ و **مربیان عاطفی شخصی** خشنی هست که شما را خوب و بزرگ می‌سازند.

قانون جذب چسب دارد

قانون جذب چسب دارد. وقتی از شانس خوب کسی خوشحال می‌شوید شانس خوب او به شما می‌چسبد! وقتی خصوصیت خوب کسی را تحسین یا ستایش می‌کنید، آن خصوصیت را به خودتان می‌چسبانید. اما وقتی به خصوصیات منفی کسی فکر می‌کنید یا از آن حرف می‌زنید، همان چیزهای منفی را به خودتان می‌چسبانید، و آن‌ها را وارد زندگی خودتان می‌کنید.

قانون جذب به احساسات **شما** پاسخ می‌گوید. هرچه بدهید، همان را دریافت می‌کنید، پس اگر به کسی، شرایطی، یا رویدادی در زندگی برچسب بزنید، آن برچسب را به خودتان می‌زنید و این چیزی است که دریافت می‌کنید.

اما این خبر بسیار خوبی هم هست، چون به این معناست که شما می‌توانید به هر چیزی که در دیگران دوست دارید نگاه کنید و از ته دل به آن‌ها بله بگویید و به این ترتیب هرچه را که دوست دارید و می‌خواهید، به خودتان بچسبانید! دنیا کاتالوگ شماست، و وقتی قدرت عشق را درک کردید، شغل تمام‌وقت‌تان این است که مدام به چیزهایی که در دیگران دوست دارید توجه کنید. این آسان‌ترین و بهترین راه تغییر کل زندگی‌تان هم هست. این کار شما رنج و درد و کشمکش را شکست می‌دهد. تنها

کاری که باید بکنید این است که به آن خصوصیات دیگران که دوست دارید توجه کنید، و از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید و هیچ احساسی ندهید. دیدید چقدر آسان است؟

«گام اول را با پندار نیک، گام دوم را با گفتار نیک، و گام سوم را با کردار نیک برداشتم و قدم به بهشت گذاشتم.»

کتاب مقدس زرتشتیان (حوالی قرن ششم)

بدگویی هم چسبنده است

در ظاهر به نظر می‌رسد که غیبت و بدگویی بی‌ضرر باشد، اما می‌تواند عواقب منفی زیادی در زندگی مردم به بار بیاورد. غیبت کردن، اعطای عشق نیست. غیبت کردن یعنی منفی‌بافی و این دقیقاً همان چیزی است که در عوض دریافت می‌کنید. غیبت و بدگویی، به کسی که پشت سرش حرف زده می‌شود آسیب نمی‌زند، بلکه به کسانی که غیبت می‌کنند آسیب می‌رساند!

وقتی با اعضای خانواده یا دوستان‌تان دور هم هستید و آن‌ها چیزهای منفی‌ای درباره کسی می‌گویند یعنی غیبت می‌کنند و منفی‌بافی بروز می‌دهند. وقتی به حرف آن‌ها گوش می‌کنید، شما هم منفی‌بافی بروز می‌دهید زیرا شما موجودی احساسی هستید و نمی‌توانید بدون تغییر سریع احساس‌تان به چیزهای منفی گوش کنید. وقتی موقع ناهار با یکی از همکاران‌تان حرف می‌زنید و هر دوتان از کسی بدگویی می‌کنید، یعنی غیبت می‌کنید و منفی‌بافی بروز می‌دهید. شما نمی‌توانید حرف‌های منفی بزنید یا بشنوید و احساس خوب داشته باشید!

پس به صراحت می‌گویم، ما باید مواظب باشیم که در کارهای دیگران دخالت نکنیم چون کارهای آن‌ها به ما می‌چسبد! اگر آن چیز را در زندگی‌تان نمی‌خواهید بدون هیچ احساسی از آن رو برگردانید. به این

ترتیب نه‌تنها به خودتان لطفی کرده‌اید بلکه به کسی هم که نمی‌داند شایعه‌پراکنی و غیبت چه اثر منفی‌ای روی زندگی‌اش دارد لطف کرده‌اید.

اگر دیدید که دارید شایعه‌پراکنی و غیبت می‌کنید یا به آن گوش می‌کنید، همان وسط حرف‌ها این کار را متوقف کنید و بگویید: «اما من خدا را شکر می‌کنم که...» و جمله را با حرف خوبی درباره کسی که پشت سرش حرف زده می‌شود تمام کنید.

«هر آن کس که با پندار پلید سخن بگوید یا عمل کند، درد و رنج همراه اوست. هر کسی که با پندار پاک سخن بگوید و عمل کند، سعادت همچون سایه‌ای همیشه همراه اوست.»

گوتاما بودا (بنیانگزار بودیسم) (۴۸۳-۵۶۳ ق.م)

واکنش شما انتخاب می‌کند

زندگی، هر شخص و هر شرایطی را به این علت به شما عرضه می‌کند که بتوانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید و چه چیزی را نمی‌خواهید. وقتی به چیزی واکنش نشان می‌دهید، با احساسات‌تان واکنش نشان می‌دهید، و با این کار آن‌را انتخاب می‌کنید! واکنش شما، خوب یا بد، به شما می‌چسبد و درواقع شما می‌گویید مقدار بیش‌تری از آن‌را می‌خواهید! بنابراین مهم است که مراقب واکنش‌تان در روابط‌تان باشید، زیرا چه با احساس خوب واکنش نشان دهید چه با احساس بد، آن احساسی است که بروز می‌دهید و در نتیجه مقدار بیش‌تری از همان شرایط را دریافت می‌کنید تا باعث شود آن‌طور احساس کنید.

اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که احساس ناراحتی، اهانت یا خشم کردید، نهایت تلاش‌تان را بکنید تا فوراً واکنش منفی‌تان را تغییر دهید. آگاه بودن از این‌که واکنش منفی نشان داده‌اید فوراً قدرت احساسات منفی را می‌گیرد و حتی می‌تواند آن‌را متوقف کند. اما اگر احساس می‌کنید که در چنگ احساسات منفی اسیر شده‌اید، بهترین کار این است که از صحنه دور

شوید و دقایقی چند به چیزهایی که دوست دارید نگاه کنید، و آن‌قدر به تک‌تک آن‌ها توجه کنید تا احساس بهتری پیدا کنید. شما می‌توانید از هر چیزی که دوست دارید برای ایجاد احساس خوب و مثبت استفاده کنید، مثل گوش دادن به موسیقی دلخواه‌تان، مجسم کردن چیزهایی که دوست دارید، یا انجام دادن کاری که دوست دارید. به علاوه می‌توانید به خصوصیات مثبت شخصی که ناراحت‌تان کرده فکر کنید. این کار می‌تواند دشوار باشد اما اگر بتوانید انجامش دهید سریع‌ترین راه به سوی احساس بهتر است. به علاوه سریع‌ترین راه به سوی استادی و فرمانروایی بر احساسات‌تان است!

«کسی که بر خویشتن مسلط است می‌تواند اندوه را پایان بخشد و لذت بیافریند. من نمی‌خواهم اسیر احساساتم باشم. من می‌خواهم از آن‌ها استفاده کنم، از آن‌ها لذت ببرم، و بر آن‌ها حاکم باشم.»

اسکار وایلد (نویسنده و شاعر انگلیسی) (۱۹۰۰-۱۸۵۴)

شما می‌توانید هر وضعیت منفی‌ای در زندگی‌تان را تغییر دهید، اما با احساسات بد نمی‌توانید تغییرش دهید. شما باید واکنش متفاوتی به آن وضعیت داشته باشید، زیرا اگر همچنان واکنش منفی نشان دهید، احساس بدتان آن وضع منفی را بزرگ‌تر و چندبرابر خواهد کرد. وقتی احساس خوب نشان می‌دهید، مثبت‌ها بزرگ‌تر و چندبرابر می‌شوند. حتی اگر نمی‌توانید تصور کنید که چطور وضعیت خاصی بتواند به وضع مثبتی تبدیل شود، بدانید که می‌توانید! نیروی عشق همیشه راهی دارد.

عشق سپر است

برای سلب قدرت منفی‌بافی دیگران و تأثیر نپذیرفتن از آن، میدان مغناطیسی احساسی‌ای که هر شخص را احاطه کرده به یاد بیاورید. میدانی از عشق، شادی، سعادت، قدردانی، هیجان، شور و شوق، و میدانی برای هر

احساس خوب هست. به علاوه میدانی از خشم، دلسردی، یأس، نفرت، انتقام‌جویی، ترس، و میدانی برای هر احساس منفی هست.

کسی که با میدان مغناطیسی خشم احاطه شده ابداً احساس خوبی ندارد، از این‌رو اگر به آن شخص نزدیک شوید احتمالاً خشمش را متوجه شما می‌کند. او قصد ندارد به شما صدمه بزند، اما از طریق میدان خشم خود هیچ چیز خوبی در دنیا نمی‌بیند. تنها چیزی که می‌تواند ببیند چیزهایی است که او را خشمگین می‌کنند. و از آن‌جا که آن‌ها تنها خشم می‌بینند، احتمالاً از دست اولین کسی که می‌بینند عصبانی می‌شوند و عصبانیت‌شان را سر او خالی می‌کنند ـ که معمولاً یکی از عزیزان‌شان است. این وضع آشنا به نظر نمی‌رسد؟

وقتی احساس خیلی خوبی دارید، نیروی مغناطیسی شما سپری خلق می‌کند که هیچ چیز منفی‌ای نمی‌تواند در آن رسوخ کند. بنابراین صرف‌نظر از این‌که دیگران چه چیزهای منفی‌ای به طرف‌تان پرتاب می‌کنند، آن چیزها نمی‌توانند لمس‌تان کنند، و بدون هیچ‌گونه تأثیری بر شما از روی میدان احساسی‌تان رد می‌شوند و می‌روند.

از سوی دیگر، اگر کسی حرف بدی به شما بزند و شما آن را احساس کنید، آن‌وقت می‌دانید که احساسات‌تان جریحه‌دار شده، زیرا آن حرف منفی میدان احساسی‌تان را شکسته و واردش شده است. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد فقط یک کار می‌توان کرد، آن هم این است که بهانه‌ای پیدا کنید تا مؤدبانه از او دور شوید تا بتوانید حال‌تان را با احساسات خوب بهتر کنید. وقتی دو میدان منفی با هم تماس پیدا می‌کنند به سرعت چندبرابر می‌شوند، و هیچ حاصل خوبی از آن به بار نمی‌آید. شما بنا بر تجربه زندگی خودتان این را می‌دانید، و دیده‌اید که دو میدان منفی با هم ابداً منظره خوبی نیست!

«آب‌های گل‌آلود که ساکن شوند، زلال می‌شوند.»

لائوتسه (بنیانگزار تائوئیسم) (حدود قرن ششم ق.م)

اگر احساس غم یا یأس و دلسردی می‌کنید، یا هر احساس منفی

دیگری دارید، پس از طریق آن میدان احساسی به دنیا می‌نگرید، و دنیا به نظرتان یأس‌آور و دلسردکننده می‌رسد. شما از طریق میدان احساسات بد نمی‌توانید هیچ چیز خوبی ببینید. نه‌تنها میدان منفی شما منفی‌بافی بیش‌تری به سوی خودش می‌کشد، بلکه شما هم تا زمانی که طرز احساس‌تان را تغییر ندهید در رابطه با هیچ مشکلی هیچ راه خروجی نمی‌بینید.

تغییر دادن طرز اَحساس‌تان در قیاس با دوندگی و تلاش دیوانه‌وار برای تغییر شرایط دنیای بیرون، بسیار آسان‌تر است. تمام اعمال فیزیکی دنیا نمی‌تواند اوضاع را عوض کند. طرز احساس‌تان را تغییر دهید تا شرایط بیرون هم تغییر کند!

«قدرت از درون نشأت می‌گیرد، اما تا زمانی که آن‌را عطا نکنیم نمی‌توانیم دریافتش کنیم.»

چارلز هانل (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۴۹ـ۱۸۶۶)

وقتی کسی با میدان مغناطیسی شادمانی احاطه شده، شادی او را از آن‌سوی اتاق می‌توانید احساس کنید. کسانی که محبوب هستند و شخصیت جاذب دارند، صرفاً کسانی هستند که بیش‌تر اوقات احساس خوب دارند. میدان شادمانی‌ای که آن‌ها را احاطه کرده به قدری کشش دارد که همه کس و همه چیز را به طرف‌شان جذب می‌کند.

هرچه بیش‌تر عشق عطا کنید و احساس خوب داشته باشید، میدان‌تان مغناطیسی‌تر می‌شود و بیش‌تر بسط می‌یابد، و هر چیز و هر کس را که بخواهید به سوی‌تان می‌کشد!

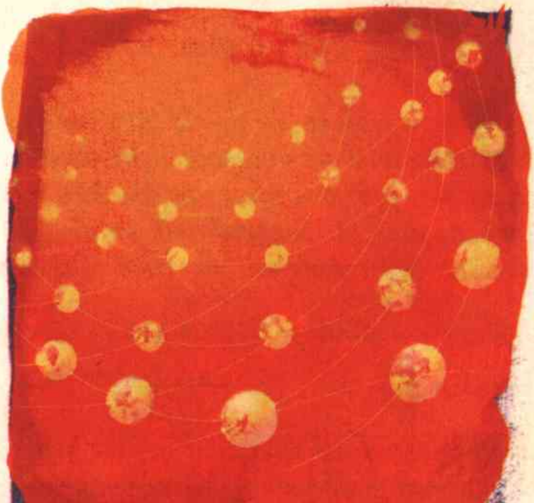
عشق قدرتی است که همه چیز را به هم وصل می‌کند

«وقتی همه مردم دنیا یکدیگر را دوست بدارند، قدرتمندان بر ضعفا حکم نخواهند راند؛ عده‌ای اندک، به عده‌ای بی‌شمار ستم نخواهند کرد؛ اغنیا، فقرا را به سخره نخواهند گرفت؛ بالادستان، فرودستان را کوچک نخواهند شمرد، و زیرکان، ساده‌دلان را فریب نخواهند داد.»

موژی (فیلسوف چینی) (حوالی ۳۹۱ـ۴۷۰ ق.م)

شما هر روز فرصت دارید تا با احساسات خوب‌تان به دیگران عشق عطا کنید. وقتی احساس شادمانی می‌کنید، مطمئن باشید که به هر کسی که با او روبه‌رو می‌شوید عشق و انرژی مثبت عطا می‌کنید. وقتی به دیگران عشق عطا می‌کنید، آن عشق به سوی شما بازمی‌گردد، اما بسیار بیش‌تر از آنچه بتوانید تصورش را بکنید.

وقتی به دیگری عشق عطا می‌کنید، اگر عشق‌تان چنان تأثیر مثبتی روی او بگذارد که او نیز به دیگری عشق عطا کند، آن‌گاه صرف‌نظر از این‌که چند نفر تأثیر مثبت گرفته‌اند، صرف‌نظر از این‌که عشق شما تا کجا سفر می‌کند، **تمامی** آن عشق به سوی **شما** بازمی‌گردد. شما نه‌تنها عشقی را که به نفر اول دادید دوباره دریافت می‌کنید، بلکه تمام عشق همه آن اشخاص دیگری را که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند دریافت می‌کنید! و عشق در جامه شرایط مثبت، اشخاص مثبت، و رویدادهای مثبت زندگی‌تان به سوی شما بازمی‌گردد.



از سوی دیگر، اگر چنان روی کسی تأثیر منفی بگذارید که او هم روی دیگری اثر منفی بگذارد، آن‌وقت آن منفی بودن به طور کامل به سوی شما

برمی‌گردد. و شما آن‌را به صورت شرایط منفی‌ای دریافت خواهید کرد که روی میزان پول‌تان، شغل‌تان، سلامت‌تان، یا روابط‌تان اثر می‌گذارد.

هرچه به دیگران بدهید، به خودتان می‌دهید.

«اگر از رویدادی بیرونی ناراحت هستید، دردتان ناشی از خود آن چیز نیست، بلکه ناشی از ارزیابی‌تان از آن است؛ و شما قدرت آن‌را دارید که در هر لحظه آن‌را پس بگیرید.»

مارکوس اورلیوس (امپراتور روم باستان) (۱۸۰ـ۱۲۱)

وقتی احساس شور و شوق، شادی، و خوشحالی می‌کنید این چیزهای خوب روی همه اطرافیان‌تان اثر می‌گذارد. حتی اگر در مغازه‌ای تماس کوتاهی با کسی داشته باشید، یا در اتوبوس، یا در آسانسور کسی را ببینید، وقتی احساس خوب‌تان هر کسی را که با او تماس پیدا می‌کنید دگرگون کند، همان تأثیر آنی روی زندگی **شما** بی‌نهایت زیاد است.

«یادتان باشد که چیزی به نام مهربانی اندک وجود ندارد. هر عمل کوچکی که از سر مهر صورت گیرد، موجی خلق می‌کند که هیچ پایانی بر آن متصور نیست.»

اسکات آدامز (هنرمند خالق فیلم‌های کارتونی) (متولد ۱۹۵۷)

عشق راه حل و پاسخ هر رابطه‌ای است. شما هرگز نمی‌توانید با منفی‌بافی رابطه‌ای را تغییر دهید. از **روند آفرینش** برای بهبود روابط‌تان استفاده کنید، و عشق عطا کنید تا عشق دریافت کنید. از **کلیدهای قدرت** برای بهبود روابط‌تان استفاده کنید. به چیزهایی که دوست دارید توجه کنید، فهرستی از چیزهایی که دوست دارید تهیه کنید، از چیزهایی که دوست دارید حرف بزنید، و از چیزهایی که دوست ندارید رو برگردانید. رابطه سالم و عالی را مجسم کنید، در عالی‌ترین سطحی که می‌توانید مجسمش

کنید، و برخورداری از آن‌را از ته دل احساس کنید. اگر می‌بینید احساس خوب داشتن در رابطه‌تان دشوار است، پس هر چیزی را که در اطراف‌تان است دوست بدارید، و از توجه کردن به چیزهای منفی موجود در رابطه دست بردارید!

عشق می‌تواند برای شما همه چیز باشد. تنها کاری که باید بکنید این است که با احساس خوب‌تان عشق عطا کنید، آن‌گاه هر چیز منفی‌ای در رابطه‌تان محو خواهد شد. چنانچه با وضعیت منفی‌ای در رابطه‌تان روبه‌رو هستید، راه حل همیشه عشق است! شما نمی‌توانید بدانید مسأله **چطور** حل خواهد شد، و هرگز نمی‌توانید بدانید که چطور حل می‌شود، اما اگر به احساس خوب‌تان ادامه دهید و عشق بدهید، این اتفاق خواهد افتاد.

پیام‌های لائوتسه، بودا، پیامبر اسلام، مسیح، و همه خردمندان طول تاریخ، روشن و رساست ـ پیام آن‌ها پیام عشق است!

نکات قدرت

- در رابطه با هرکسی که با او تماس پیدا می‌کنید، یا عشق می‌دهید یا نمی‌دهید. و شما براساس آنچه می‌دهید دریافت می‌کنید.
- با مهربانی، تشویق، حمایت، قدردانی، و هر احساس خوبی به دیگران عشق عطا کنید، تا همه این‌ها در تمام حوزه‌های زندگی‌تان چندبرابر شده و به سوی شما بازگردد.
- در هر رابطه‌ای به جای نکات منفی، بیش‌تر دنبال نکات مثبت آن شخص بگردید تا ببینید که چه اتفاق باورنکردنی‌ای در رابطه با آن شخص می‌افتد.
- سعی در تغییر دادن دیگران، این طرز فکر که شما می‌دانید بهترین چیز برای او چیست، و این فکر که حق با شماست و دیگری در اشتباه است، یعنی ندادن عشق!
- انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، منفی‌بافی و ایرادگیری و عیب‌جویی در رابطه با دیگری یعنی ندادن عشق!
- شما باید شاد باشید تا نسخه‌های شاد وجود دیگران را دریافت کنید!
- نیروی عشق انواع و اقسام مربیان عاطفی شخصی را در هیأت آدم‌های عادی به شما عرضه می‌کند، اما همه آن‌ها شما را تربیت می‌کنند تا عشق را انتخاب کنید!
- شما می‌توانید به هر چیزی که در دیگران دوست دارید نگاه کنید و از ته دل به آن بله بگویید و به این ترتیب هرچه را که دوست دارید و می‌خواهید، به خودتان بچسبانید!

- شما نمی‌توانید حرف‌های منفی بزنید یا بشنوید و احساس خوب داشته باشید!
- زندگی، هر شخص و هر شرایطی را به این علت به شما عرضه می‌کند که بتوانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید و چه چیزی را نمی‌خواهید. وقتی به چیزی واکنش نشان می‌دهید با احساس‌تان واکنش نشان می‌دهید، و با این کار آن را انتخاب می‌کنید!
- شما با احساسات بد نمی‌توانید یک وضعیت منفی را تغییر دهید. اگر مدام واکنش منفی نشان دهید، احساس بد شما چیزهای منفی را بزرگ‌تر و چندبرابر خواهد کرد.
- وقتی احساس خیلی خوبی دارید، نیروی میدان مغناطیسی شما سپری خلق می‌کند که هیچ چیز منفی‌ای نمی‌تواند در آن رسوخ کند.
- تغییر دادن طرز احساس‌تان در قیاس با دوندگی و تلاش دیوانه‌وار برای تغییر شرایط دنیای بیرون، بسیار آسان‌تر است. احساس‌تان را تغییر دهید تا شرایط بیرون هم تغییر کند!
- هرچه بیش‌تر عشق بدهید و احساس خوب داشته باشید، میدان‌تان مغناطیسی‌تر می‌شود و بیش‌تر بسط می‌یابد، و هر چیز و هرکس را که بخواهید به سوی‌تان می‌کشد!

قدرت و سلامتی

«نیروهای طبیعی درون ما شفاگران حقیقی بیماری‌ها هستند.»

بقراط (پدر طب غرب) (حدود ۴۶۰_۳۷۰ ق.م)

سالم بودن به چه معناست؟ شاید فکر کنید که سالم بودن به این معناست که بیمار نیستید، اما سالم بودن بسیار فراتر از این است. اگر احساس می‌کنید حال‌تان بد نیست، معمولی است، یا اصلاً احساس خاصی ندارید، سالم نیستید.

سالم بودن یعنی همان احساس کودکان خردسال را داشتن. کودکان خردسال هر روز سرشار از انرژی هستند. بدن آن‌ها سبک و انعطاف‌پذیر است و بی‌تلاش حرکت می‌کند. آن‌ها سبکبار راه می‌روند. ذهن‌شان روشن است و شاد و عاری از نگرانی و اضطراب هستند. آن‌ها هر شب عمیق و آرام می‌خوابند، و کاملاً سرحال و شاداب بیدار می‌شوند، چنان‌که گویی از بدن تازه‌ای برخوردار هستند. آن‌ها هر روز نو را پرشور و با ذوق آغاز می‌کنند. به بچه‌ها بنگرید تا ببینید سالم بودن واقعاً به چه معناست. شما وقتی کودک بودید این احساس را داشتید و **هنوز** قرار است همین احساس را داشته باشید!

شما می‌توانید بیش‌تر اوقات این احساس را داشته باشید، زیرا سلامت کامل و بی‌حد و حصر همیشه از طریق نیروی عشق در دسترس شماست! حتی یک ثانیه هم چیزی از شما دریغ نمی‌شود. هرچه بخواهید در دسترس

شماست، و این شامل سلامت نامحدود هم هست. فقط باید در را باز کنید تا دریافتش کنید!

باور شما چیست؟

«تو همانی هستی که از ته دل باور داری.»

شاه سلیمان (ضرب‌المثل‌ها، باب ۲۳، آیه ۷) (حوالی قرن دهم ق.م)

گفته فوق یکی از خردمندانه‌ترین گفته‌هاست، اما به راستی معنای «تو همانی هستی که از ته دل باور داری» چیست؟

آنچه شما از ته دل باور دارید همان چیزی است که معتقدید حقیقت است. باورها صرفاً افکار تکرارشده با احساسات شدید هستند، مثل «من به راحتی سرما می‌خورم»، «من معده حساسی دارم»، «وزن کم کردن برایم سخت است»، «نسبت به آن آلرژی دارم»، «قهوه بیدارم نگه می‌دارد». همه این‌ها باور هستند نه واقعیت. باور یعنی این که شما تصمیم‌تان را گرفته‌اید، حکم را صادر کرده‌اید، در را محکم بسته‌اید و کلید را دور انداخته‌اید، و دیگر جایی برای مذاکره نیست. اما هرچه که به آن باور داشته باشید و احساس کنید حقیقت است، برای‌تان حقیقت **خواهد بود**، چه باورتان به شما کمک کند چه صدمه بزند. هر باوری که مطرح می‌کنید، قانون جذب می‌گوید باید دریافتش کنید.

خیلی‌ها بیش‌تر از این‌که باورهای خوب درباره سلامتی داشته باشند، باورهای ترسناک درباره بیماری دارند. به علت توجهی که در دنیا به بیماری‌ها شده و از آن‌جا که هر روز در احاطه چنین اخباری هستید، این امر عجیب نیست. به رغم تمام پیشرفت‌های علم طب، بیماری‌ها در حال افزایش است زیرا مردم روز به روز بیش‌تر از بیماری می‌ترسند.

آیا بیش‌تر احساس خوب درباره سلامتی دارید یا بیش‌تر احساس منفی در مورد بیماری؟ آیا به سلامتی مادام‌العمر معتقدید یا اجتناب‌ناپذیری

بیماری؟ اگر معتقدید که بدن‌تان با افزایش سن‌تان ضعیف‌تر می‌شود و ابتلا به بیماری اجتناب‌ناپذیر است، این باور را ارائه می‌دهید و قانون جذب هم باید مقدار بیش‌تری از آن‌را در پوشش شرایط و وضعیت سلامت و بدن‌تان به شما برگرداند.

«هرآنچه از آن بترسم، بر من واقع خواهد شد و از هرچه وحشت داشته باشم، حاکم خواهد شد.»

ایوب (باب ۳، آیه ۲۵)

تأثیر دارونماها در حوزه طب، گواه قدرت باورهاست. در آزمایشی به گروهی از بیماران قرص‌های واقعی درمان آن بیماری را می‌دهند و به گروه دیگر دارونما، یا یک قرص قندی بی‌ضرر می‌دهند، اما به هیچ‌کدام‌شان نمی‌گویند که مصرف کدام‌یک از این قرص‌ها راه علاج بیماری آن‌هاست. با این حال بیمارانی که دارونما مصرف کرده‌اند اغلب اوقات حال‌شان خوب می‌شود و نشانه‌های بیماری‌شان محو شده یا کاهش می‌یابد. نتایج خیره‌کننده تأثیر دارونماها قدرت باورهای ما بر بدن‌مان را نشان می‌دهد. هرچه که مدام با باورها یا احساسات شدیدتان به بدن‌تان می‌دهید، باید در بدن‌تان دریافت کنید.

هر احساسی که دارید تک‌تک سلول‌ها و اندام‌های بدن‌تان را اشباع می‌کند. وقتی احساس خوب دارید، عشق می‌دهید و نیروی کامل سلامتی را به میزان حیرت‌انگیزی دریافت می‌کنید. وقتی احساس بد دارید، تنش شما باعث انقباض اعصاب و سلول‌ها می‌شود، میزان تولید مواد شیمیایی حیاتی بدن‌تان تغییر می‌کند، رگ‌های خونی‌تان بسته می‌شود، تنفس‌تان سطحی می‌شود، و همه این‌ها نیروی سلامتی اندام‌ها و کل بدن‌تان را کاهش می‌دهد. بیماری و ناراحتی صرفاً حاصل راحت نبودن بدن طی یک دوره طولانی مدتی است که احساسات منفی‌ای چون استرس، نگرانی، و ترس تجربه شده است.

«احساسات شما روی تک‌تک سلول‌های بدن‌تان اثر می‌گذارد. جسم و ذهن، و امر جسمی و ذهنی، به طور ناگسستنی در ارتباط هستند.»

توماس لوتکو (نویسنده و روانشناس ورزشی) (متولد ۱۹۳۱)

دنیای درون بدن شما

درون بدن شما یک دنیای کامل هست! برای درک قدرتی که شما روی بدن‌تان دارید، باید این دنیا را بشناسید- زیرا تمام آن زیر فرمان شماست!

تمام سلول‌های بدن شما نقشی ایفا می‌کنند، و همگی صرفاً با این هدف که به شما زندگی ببخشند با یکدیگر کار می‌کنند. برخی از سلول‌ها رهبران مناطق یا اندام‌های خاصی از بدن هستند، و تمام کارکردهای سلول‌های منطقه‌شان را مدیریت و هدایت می‌کنند- مثل منطقه قلب شما، مغز شما، کبد، کلیه‌ها، و شش‌های شما. رهبر سلولی یک اندام، کار تمام سلول‌های دیگر آن اندام را هدایت و مدیریت می‌کند، و نظم و هماهنگی را چنان برقرار می‌سازد که آن اندام بتواند عالی و کامل کار کند. سلول‌های پاسدار بدن در سرتاسر شصت‌هزار کیلومتر رگ‌های خونی بدن‌تان سفر می‌کنند تا نظم و آرامش را حفظ کنند. وقتی اختلالی مثل خراش پوست به وجود می‌آید، سلول‌های پاسدار فوراً علامت هشدار می‌دهند، و تیم مناسب با شتاب به سوی آن ناحیه می‌رود. در مورد خراش پوست بدن، اولین تیمی که وارد صحنه می‌شود تیم لخته کردن خون است، و اعضای آن تلاش می‌کنند جریان خون را بند بیاورند. پس از اتمام کار آن‌ها، تیم‌های نسوج و پوست وارد عمل می‌شوند تا کار ترمیم ناحیه را انجام دهند، بافت را ترمیم کنند، و شکاف پوست را ببندند.

اگر مزاحمی مثل عفونت باکتریایی یا ویروسی وارد بدن‌تان شود، سلول‌های حافظه فوراً تصویر مهاجم را می‌گیرند. این تصویر با پرونده‌های سوابقی که در اختیار دارند بررسی می‌شود تا ببینند آیا شبیه تصویر مهاجمان قبلی است یا نه. اگر سابقه‌ای پیدا کنند، سلول‌های حافظه فوراً به

تیم حمله دستور می‌دهند تا مهاجم را نابود کند. اگر سابقه‌ای پیدا نکنند، سلول‌های حافظه فوراً پرونده جدیدی برای مهاجم باز می‌کنند و تمام تیم‌های حمله فراخوانده می‌شوند تا بیایند و مزاحم را نابود کنند. هر تیم حمله‌ای که در نابود کردن مهاجم موفق شود اطلاعاتش توسط سلول‌های حافظه در پرونده‌ای ثبت می‌شود. اگر مهاجم برگردد، سلول‌های حافظه می‌فهمند با چه چیزی سر و کار دارند و دقیقاً چه‌کار باید بکنند.

اگر بنا به هر علتی رفتار سلولی از بدن شما شروع به تغییر کند و دیگر به صلاح بدن کار نکند، سلول‌های پاسدار به تیم نجات علامت می‌دهند که برای ترمیم سلول بشتابد. اگر ترمیم سلولی یک ماده شیمیایی خاص لازم داشته باشد، در داروخانه طبیعی بدن شما یافت می‌شود. شما در درون بدن‌تان یک داروخانه کامل دارید که در آن می‌توانید هر ماده شیمیایی شفابخشی را که شرکت‌های داروسازی قادرند تولید کنند، تولید کنید.

تمام سلول‌ها باید به‌طور تیمی، روزی ۲۴ ساعت و هفته‌ای ۷ روز برای کل حیات‌شان کار کنند. و تنها هدف آن‌ها حفظ حیات و سلامت بدن شماست. شما حدود ۱۰۰ تریلیون سلول در بدن‌تان دارید. این ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سلول بی‌وقفه کار می‌کنند تا به شما زندگی ببخشند! تمام این ۱۰۰ تریلیون سلول زیر فرمان شما هستند، و شما با افکارتان، احساسات‌تان، و باورهاتان به آن‌ها دستور می‌دهید.

هر باوری که درباره بدن‌تان داشته باشید، سلول‌هاتان هم باور می‌کنند. آن‌ها افکار، احساسات، یا باورهای شما را زیر سؤال نمی‌برند. درواقع، آن‌ها هر فکر، احساس، و باوری را که دارید می‌شنوند.

اگر فکر کنید یا بگویید: «وقتی با هواپیما سفر می‌کنم دچار خستگی پرواز می‌شوم»، سلول‌های شما «خستگی پرواز» را فرمان تلقی می‌کنند و باید فرمان شما را اجرا کنند. اگر فکر کنید که مشکل وزن دارید و این را احساس کنید، سلول‌هاتان فرمان مشکل وزن دریافت می‌کنند. آن‌ها باید از دستورات شما پیروی کنند و بدن‌تان را در حالت اضافه‌وزن نگه دارند. اگر

بترسید که مبتلا به بیماری‌ای شوید، سلول‌هاتان پیام بیماری را دریافت می‌کنند، و فوراً مشغول ایجاد نشانه‌های بیماری می‌شوند. پاسخ سلول‌های شما به تک‌تک فرمان‌هاتان صرفاً کارکرد قانون جذب در بدن‌تان است.

«به سلامت کامل تک‌تک اندام‌هاتان توجه کنید تا سایه‌های بیماری هرگز لمس‌تان نکنند.»

رابرت کولیر (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۵۰-۱۸۸۵)

شما چه می‌خواهید؟ چه چیزی دوست دارید؟ زیرا این چیزی است که باید به بدن‌تان بدهید. سلول‌های شما وفادارترین رعایای شما هستند که بی‌چون و چرا به شما خدمت می‌کنند، از این‌رو هر فکری که بکنید و هر احساسی که داشته باشید قانون بدن‌تان می‌شود. اگر همان احساس خوب و خوش کودکی‌تان را داشته باشید، آن‌وقت به سلول‌هاتان فرمان می‌دهید که «امروز احساس خیلی خوبی دارم»، «امروز خیلی انرژی دارم»، «بینایی‌ام عالی است»، «می‌توانم هرچه بخواهم بخورم و وزن ایده‌آلم را حفظ کنم»، «هر شب مثل یک بچه می‌خوابم». شما پادشاه قلمرو خود هستید، و هرچه فکر کنید و هرچه احساس کنید قانون قلمرو پادشاهی‌تان یعنی قانون درون بدن‌تان می‌شود.

قدرت قلب شما

«انسان به یک مفهوم، جهان اِصغرِ عالم هستی است؛ از این‌رو، هرچه انسان هست سرنخی برای درک عالم هستی است.»

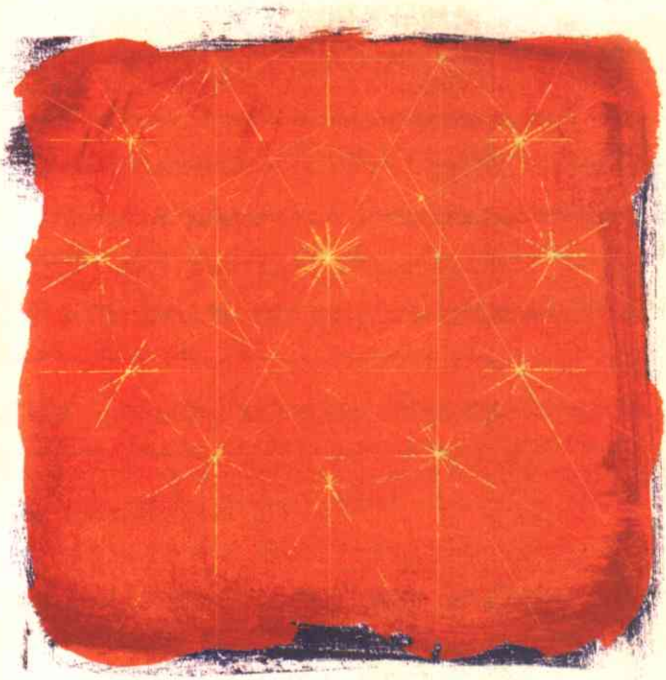
دیوید بوهم (فیزیکدان کوانتومی) (۱۹۹۲-۱۹۱۷)

داخل بدن شماً با نقشه دقیق منظومه شمسی و عالم هستی ما یکی است. قلب شما خورشید و مرکز نظام بدن شماست. اندام‌های شما سیارات هستند، و درست همان‌طور که سیارات برای حفظ تعادل و هماهنگی‌شان به خورشید وابسته‌اند، همه اندام‌های بدن شما هم برای حفظ تعادل و هماهنگی‌شان به قلب‌تان وابسته‌اند.

دانشمندان مؤسسه هارتمث کالیفرنیا نشان داده‌اند که احساس عشق و محبت، شکرگزاری و قدردانی و تحسین و تمجید در قلب‌تان نظام ایمنی‌تان را تقویت می‌کند، تولید مواد شیمیایی حیاتی بدن را بالا می‌برد، نیرو و سرزندگی جسمانی را افزایش می‌دهد، میزان استرس، فشار خون، اضطراب، احساس گناه، و فرسودگی را کاهش می‌دهد، و تنظیم قند بیماران دیابتی را بهبود می‌بخشد. به علاوه احساس عشق و محبت، ضربان قلب‌تان را منظم‌تر می‌کند. مؤسسه هارتمث نشان داد که میدان مغناطیسی قلب ۵,۰۰۰ بار قوی‌تر از میدان مغناطیسی مغز است، و به ده‌ها سانتی‌متر دورتر از بدن‌مان می‌رسد.

سایر دانشمندان نیز با آزمایشات‌شان بر روی آب تلاش می‌کنند تا درک ما از تأثیر عشق بر سلامتی‌مان را متحول سازند. آب چه ربطی به سلامتی دارد؟ ۷۰ درصد بدن شما از آب ساخته شده است! و ۸۰ درصد داخل سر شما آب است!

پژوهشگران ژاپن، روسیه، اروپا و ایالات متحده امریکا کشف کرده‌اند که وقتی آب را در برابر واژه‌ها و احساسات مثبتی چون عشق و شکرگزاری قرار می‌دهیم، سطح انرژی آب نه‌تنها افزایش می‌یابد بلکه ساختار آب نیز تغییر کرده و کاملاً هماهنگ می‌شود. هرچه احساسات‌تان مثبت‌تر باشد، آب زیباتر و هماهنگ‌تر می‌شود. اما وقتی آب در برابر عواطف



منفی‌ای چون نفرت قرار می‌گیرد سطح انرژی آب کاهش می‌یابد و تغییرات پرهرج و مرجی رخ می‌دهد که تأثیر منفی روی ساختار آب می‌گذارد.

اگر عواطف انسان بتواند ساختار آب را تغییر دهد، آیا تصورش را می‌توانید بکنید که احساسات منفی‌تان با سلامت بدن‌تان چه‌کار می‌کند؟ وقتی احساس عشق و محبت می‌کنید، عشق شما روی آب ۱۰۰ تریلیون سلول بدن شما اثر می‌گذارد!

چطور از قدرت عشق برای کسب سلامتی کامل استفاده کنید

«هرجا بیش‌ترین عشق هست، همیشه معجزات هست.»

ویلا کاتر (رمان‌نویس برنده جایزه پولیتزر) (۱۹۴۷-۱۸۷۳)

برای دریافت سلامتی‌ای که می‌خواهید و دوست دارید، باید عشق عطا کنید! در برابر هر بیماری‌ای، احساسات خوب درباره سلامتی عطا کنید، زیرا تنها عشق است که سلامت کامل به ارمغان می‌آورد. شما نمی‌توانید احساس بد درباره بیماری بروز بدهید و سلامتی دریافت کنید. اگر از بیماری‌ای متنفرید یا می‌ترسید، دارید احساس بد می‌دهید و بیماری هرگز از راه احساس بد از بین نمی‌رود. وقتی به چیزی که دوست دارید فکر می‌کنید و احساسش می‌کنید، سلول‌های شما نیروی کامل سلامتی را دریافت می‌کنند. وقتی افکار و احساسات منفی مربوط به چیزی که نمی‌خواهید را بروز می‌دهید، نیروی سلامت سلول‌هاتان کاهش می‌یابد! مهم نیست که احساس بدن‌تان مربوط به چیزی باشد که هیچ ربطی به سلامتی‌تان ندارد، وقتی احساس بد دارید، نیروی سلامتی بدن‌تان را کاهش می‌دهید. اما وقتی نسبت به چیزی احساس عشق می‌کنید ـ مثلاً نسبت به یک روز آفتابی، خانه نو، دوست، یا ترفیع شغلی ـ بدن‌تان نیروی کامل سلامت را دریافت می‌کند.

شکرگزاری بزرگ‌ترین عامل فزونی‌بخش است، پس در تک‌تک روزهای زندگی‌تان، به خاطر سلامتی‌تان **خدا را شکر کنید**! با تمام پول‌های دنیا نمی‌توان سلامتی خرید، زیرا سلامتی هدیه حیات است، از این‌رو بیش از هر چیز دیگر برای سلامتی‌تان شکرگزار باشید! این بهترین ضامن سلامتی شماست، زیرا شکرگزاری یعنی اطمینان از سلامتی!

به جای ایراد پیدا کردن در بدن‌تان، به خاطر آن شکرگزار باشید. هر بار که به چیزی فکر می‌کنید که در مورد بدن‌تان دوست ندارید، یادتان باشد که آب موجود در بدن‌تان احساسات‌تان را دریافت می‌کند. به جای آن از ته دل برای هرچه که در مورد بدن‌تان دوست دارید بگویید **خدایا شکرت**، و چیزهایی که دوست ندارید را نادیده بگیرید.

«عشق، عشق می‌آوَرَد.»

سنت ترزا (راهبه، عارف، و نویسنده) (۱۵۸۲-۱۵۱۵)

پیش از این‌که غذا بخورید یا آب بنوشید، به آنچه قرار است بخورید یا بیاشامید نگاه کنید و احساس عشق و قدردانی کنید. موقع صرف غذا مطمئن شوید که گفت‌وگوهاتان مثبت است.

متبرک ساختن غذا، عشق و شکرگزاری به خاطر غذا را عطا می‌کند. وقتی غذا را متبرک می‌کنید، ساختار آب موجود در غذا و اثر آن روی بدن‌تان را تغییر می‌دهید. متبرک ساختن آب با عشق و شکرگزاری نیز همین کار را می‌کند. احساسات مثبت و مهرآمیز شما ساختار آب هر چیزی را تغییر می‌دهد ـ پس از این قدرت استفاده کنید.

موقعی که تحت درمان هستید، می‌توانید عشق و شکرگزاری عطا کنید و از قدرت آن‌ها استفاده کنید. اگر بتوانید خوب بودن را مجسم کنید، می‌توانید خوب بودن را **احساس کنید**، و اگر بتوانید احساسش کنید، می‌توانید دریافت کنید. برای دیدن بهبود سلامتی‌تان، تنها کاری که باید بکنید این است که بیش از ۵۰ درصد اوقات روزتان عشق عطا کنید. فقط ۵۱ درصد کافی است تا کفه ترازو از بیماری به سلامتی برود.

وقتی برای سنجیدن بینایی یا آزمایش فشار خون می‌روید، یا اگر معاینه کلی دارید، نتیجه آزمایش‌تان را دریافت می‌کنید، یا هر چیز دیگری در رابطه با سلامتی‌تان مطرح است، بسیار مهم است که طی این جریان و ضمن دریافت نتیجه آزمایش‌تان احساس خوبی داشته باشید تا نتیجه خوبی دریافت کنید. بنابر قانون جذب، نتیجه معاینات کلی یا آزمایشات پزشکی باید با ارتعاش شما مطابقت کند، پس برای به دست آوردن نتیجه خوبی که می‌خواهید، باید با آن هم ارتعاش باشید تا دریافتش کنید! زندگی برعکس نیست. نتیجه هر وضعیتی از زندگی‌تان همیشه با ارتعاش شما منطبق است زیرا این قانون جذب است! برای این‌که خودتان را به ارتعاش احساس خوب در مورد آزمایشی برسانید، نتیجه‌ای را که می‌خواهید مجسم کنید، و مجسم کنید که هم‌اکنون آن نتیجه را گرفته‌اید. همیشه هر نتیجه‌ای ممکن است، اما شما برای دریافت نتایج خوب باید هم‌ارتعاش با احساس خوب باشید.

«امکانات و معجزات یکی هستند.»

پرنتیس مالفورد (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

سلامت جسمی کاملی را که می‌خواهید مجسم و احساس کنید. اگر می‌خواهید بینایی‌تان بهتر شود، برای بینایی عالی‌تان عشق عطا کنید و داشتن آن‌را مجسم کنید. برای برخورداری از وزن عالی، بدن عالی، و سلامت کامل اندام‌هاتان عشق عطا کنید و داشتن آن‌ها را مجسم کنید، و برای هرچه که دارید از ته دل خدا را شکر کنید! بدن شما به هرچه که بخواهید تبدیل می‌شود، اما این کار را فقط از طریق احساس عشق و قدردانی می‌تواند انجام دهد.

وقتی به زن جوان و سالمی گفتند که بیماری قلبی نادری دارد، دنیا مثل آوار بر سرش فروریخت. او ناگهان احساس ضعف و شکنندگی کرد. آینده او، یعنی برخورداری از یک زندگی عادی و سالم، با این تشخیص محو شد. او از این‌که دو دختر خردسالش بی‌مادر شوند وحشت کرد. اما این زن تصمیم گرفت هر کاری که از دستش برمی‌آید برای شفای قلبش انجام دهد.

او از این‌که افکار منفی درباره قلبش در سر بپروراند خودداری کرد. او هر روز دست راستش را روی قلبش می‌گذاشت و قلبش را قوی و سالم مجسم می‌کرد. او هر روز صبح که بیدار می‌شد به خاطر قلب قوی و سالمش از ته دل خدا را شکر می‌کرد. او مجسم می‌کرد که پزشکان متخصص قلب به او می‌گویند که خوب شده است. او چهار ماه هر روز این کار را کرد، و وقتی پزشکان معاینه‌اش کردند به کلی گیج شدند. آن‌ها دوباره و دوباره معاینه‌اش کردند و آزمایش جدید را با آزمایشات قبلی مقایسه کردند، زیرا آزمایش جدید نشان می‌داد که قلب این زن کاملاً سالم و قوی است.

این زن بنابر قانون جذب زیست. او تشخیص پزشکان مبنی بر بیماری قلبی را در ذهنش نپذیرفت، بلکه برای یک قلب سالم، عشق عطا کرد و به

قلب سالم فکر کرد. اگر با هر نوع بیماری‌ای روبه‌رو هستید، نهایت تلاش‌تان را بکنید تا آن‌را در ذهن‌تان و کلام‌تان نپذیرید. از بیماری هم متنفر نباشید، زیرا این یعنی منفی‌بافی در مورد آن. به جای این کار، به سلامتی‌تان عشق عطا کنید، سلامتی را بپذیرید، و آن‌را از آن خود سازید.

«تا آن‌جا که می‌توانید ذهن‌تان را از بیماری دور نگه دارید. به توان و قدرت فکر کنید تا آن‌را به سوی خود جذب کنید. به سلامتی فکر کنید تا آن‌را به دست بیاورید.»

پرنتیس مالفورد (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

هر لحظه که برای سلامتی‌تان احساس عشق می‌کنید، نیروی عشق نیز هر چیز منفی‌ای در مورد بدن‌تان را محو می‌کند! اگر برای‌تان دشوار است که درباره سلامتی‌تان احساس خوب داشته باشید، تنها چیزی که لازم است این است که به هر چیزی احساس عشق کنید، پس خودتان را با هرچه که دوست دارید احاطه کنید، و از آن چیزها استفاده کنید تا احساس خوب داشته باشید. از هر چیزی که می‌توانید در دنیای بیرون استفاده کنید تا احساس عشق کنید. فیلم‌هایی ببینید که بخندید و احساس خوب پیدا کنید، نه فیلم‌هایی که باعث ناراحتی یا اندوه‌تان می‌شوند. به موسیقی‌ای گوش دهید که باعث احساس خوب در شما می‌شود. با کسانی معاشرت کنید که لطیفه‌های خنده‌دار به شما می‌گویند، یا بخواهید وقایع بامزه‌ای را که اخیراً برای‌شان اتفاق افتاده برای شما تعریف کنند. شما چیزهاییَ را که دوست دارید می‌شناسید. شما چیزهای محبوب‌تان را می‌شناسید. شما می‌دانید چه چیزهایی شادتان می‌کند، پس از آن‌ها استفاده کنید و تا جایی که می‌توانید احساس خوب پیدا کنید. از **روند آفرینش** استفاده کنید. از **کلیدهای قدرت** استفاده کنید. یادتان باشد که کافی است ۵۱ درصد اوقات‌تان عشق عطا کنید و احساس خوب داشته باشید تا به نقطه‌ای برسید که همه چیز را دگرگون سازید!

اگر می‌خواهید به شخص بیماری کمک کنید، از **روند آفرینش** استفاده و مجسم کنید که او سلامت کاملش را کسب کرده است. هرچند شما نمی‌توانید آنچه را که شخص دیگری به قانون جذب می‌دهد تحت‌الشعاع قرار دهید، اما قدرت شما می‌تواند به او کمک کند تا به ارتعاشی برسد که سلامتی کاملش را بازیابد.

زیبایی ناشی از عشق است

«همچنان‌که عشق در شما رشد می‌کند، زیبایی نیز رشد می‌کند. زیرا عشق همانا زیبایی روح است.»

سنت آگوستین (عالم الهیات و اسقف) (۴۳۰-۳۵۴)

همه زیبایی‌ها از نیروی عشق می‌آید. زیبایی نامحدود از طریق عشق در دسترس شماست، اما مشکل این‌جاست که بیش‌تر مردم به جای تحسین و ستایش بدن‌شان مدام دنبال عیب و ایراد می‌گردند و از آن انتقاد می‌کنند. نگریستن به عیب‌هاتان و ناشادی از هر چیزی در رابطه با بدن‌تان، زیبایی برای‌تان به ارمغان نمی‌آورد! تنها عیب بیش‌تر و ناشادی بیش‌تر می‌آورد.

حوزه محصولات زیبایی بسیار عظیم است، با این حال زیبایی نامحدود در هر ثانیه به روی شما فروریخته می‌شود! هرچه شادتر باشید، زیباتر خواهید بود. چین و چروک‌ها محو می‌شود، پوست سفت می‌شود و کم‌کم می‌درخشد، موها ضخیم‌تر و محکم‌تر می‌شوند، چشم‌ها برق می‌زنند و رنگ‌شان براق‌تر می‌شود. و مهم‌تر از همه هرجا که می‌روید مردم به سوی‌تان کشیده می‌شوند و به این ترتیب خواهید دید که زیبایی ناشی از عشق است.

شما همان سنّی هستید که احساس می‌کنید

در متون کهن آمده که زمانی انسان‌ها صدها سال عمر می‌کردند.

بعضی‌ها هشتصد سال عمر می‌کردند، بعضی‌ها پانصد سال یا ششصد سال، اما عمر طولانی متداول بود. پس بعداً چه اتفاقی افتاد؟ مردم باورشان را عوض کردند. مردم به جای این‌که صدها سال عمر کردن را باور داشته باشند، در طول نسل‌های متمادی باورهاشان را تغییر دادند و طول عمر کم‌تر را باور کردند.

ما هم همان باورها در مورد طول عمر کم‌تر را به ارث برده‌ایم. از همان لحظه‌ای که به دنیا آمدیم، باور مربوط به این‌که چقدر می‌توانیم عمر کنیم در ذهن‌مان و دل‌مان حک شد، و ما از کودکی بدن‌مان را عملاً این‌طور برنامه‌ریزی کردیم که مدت زمان معینی عمر می‌کنیم و بدن‌مان هم طبق برنامه‌ای که به آن دادیم پیر می‌شود.

«هیچ چیزی در زیست‌شناسی یافت نمی‌شود که حاکی از اجتناب‌ناپذیری مرگ باشد. این نشان می‌دهد که مرگ ابداً اجتناب‌ناپذیر نیست و طولی نخواهد کشید که زیست‌شناسان عاملی را که ما را دچار مشکل کرده کشف کنند.»

ریچارد فاینمان (فیزیکدان کوانتومی ـ برنده جایزه نوبل) (۱۹۸۸ـ۱۹۱۸)

سعی کنید هیچ سقفی بر طول عمرتان نگذارید. تنها چیزی که لازم است این است که یک نفر سقف امید به زندگی را درهم بشکند، آن‌گاه آن شخص مسیر امید به زندگی برای کل بشریت را دگرگون خواهد ساخت. انسان‌های دیگر نیز یکی پس از دیگری به او خواهندَ پیوست زیرا وقتی یک نفر از حد امید به زندگی کنونی فراتر برود و بیش‌تر عمر کند، بقیه مردم هم این را باور کرده و احساس خواهند کرد که آن‌ها هم می‌توانند بیش‌تر عمر کنند، و بیش‌تر عمر خواهند کرد.

وقتی باور کنید که پیر شدن و بدتر شدن وضع جسمانی اجتناب‌ناپذیر است، همین‌طور هم خواهد شد. سلول‌های شما، اندام‌های شما، و بدن شما

باورها و احساسات شما را دریافت می‌کنند. **احساس** جوانی کنید و احساس پیری را متوقف کنید. احساس پیری صرفاً باوری است که به شما داده شده و برنامه‌ای است که شما به بدن‌تان داده‌اید. شما هرگاه که بخواهید با تغییر باورهاتان می‌توانید فرمانی را که می‌دهید تغییر دهید.

اما شما باورتان را چطور تغییر می‌دهید؟ با دادنِ عشق! باورهای منفی‌ای چون باور محدودیت، پیری، یا بیماری، ناشی از عشق نیست. وقتی عشق عطا می‌کنید، وقتی احساس خوب دارید، عشق هرگونه امر منفی از جمله باورهای منفی زیان‌بار را ذوب می‌کند.

«عشقی که به سوی همه جاری است اکسیر واقعی زندگی است ــ و چشمه طول عمر جسمانی است. همیشه بی‌عشقی است که باعث احساس پیری می‌شود.»

جوزی گیلبرت هولاند (نویسنده) (۱۸۸۰ــ۱۸۱۹)

عشق یعنی حقیقت

وقتی کودک خردسالی بودید، نرم و انعطاف‌پذیر بودید چون باورهای منفی زیادی درباره زندگی نداشتید. وقتی بزرگ‌تر شدید احساس محدودیت و منفی‌بافی بیش‌تری را پذیرفتید که باعث شد نگرش‌تان خشک‌تر شده و کم‌تر انعطاف‌پذیر باشد. این یک زندگی اعجاب‌آور نیست، زندگی محدود است.

هرچه بیش‌تر عشق بورزید، نیروی عشق نیز منفی‌های جسم و ذهن‌تان را ذوب خواهد کرد. وقتی شاد و شکرگزار و پرشور هستید، می‌توانید ذوب شدن هر چیز منفی توسط عشق را احساس کنید. شما می‌توانید احساسش کنید! شما احساس سبکی و شکست‌ناپذیری می‌کنید، احساس می‌کنید دنیا در دستان شماست.

هرچه بیش‌تر عشق عطا کنید، تغییرات بیش‌تری را در بدن‌تان احساس

خواهید کرد. طعم غذاها بهتر خواهد شد، رنگ‌ها روشن‌تر خواهد شد، صداها واضح‌تر خواهد شد، و لک‌های روی بدن‌تان کم‌کم محو و ناپدید خواهد شد. بدن‌تان به تدریج انعطاف‌پذیرتر شده، خشکی و سختی آن کم‌کم از بین خواهد رفت. وقتی عشق عطا می‌کنید و وقوع معجزات را در بدن‌تان می‌بینید، دیگر شک نخواهید کرد که عشق منشأ سلامتی است!

عشق نیروی نهفته در پس هر معجزه است

در تمام معجزات، نیروی عشق سرگرم کار است. معجزات با روگرداندن از منفی‌بافی و فقط با تمرکز کردن روی عشق به وقوع می‌پیوندند. حتی اگر تمام عمرتان بدبین بوده‌اید، هیچ‌گاه دیر نیست.

مردی بود که خودش را بدبین می‌دانست. وقتی این مرد از زنش شنید که سومین بچه‌شان در راه است فقط به این فکر کرد که تولد بچه سوم‌شان چه تأثیر منفی‌ای روی زندگی‌شان می‌گذارد. اما او نمی‌دانست که این افکار و احساسات منفی چه تأثیری روی زندگی‌اش دارد.

زن او درست در نیمه‌های دوران بارداری‌اش مجبور شد به طور اورژانس به بیمارستان برود تا بچه را بیرون بیاورند. سه متخصصِ مجزا گفتند که شانس زنده ماندن بچه در ۲۳ هفتگی در حد صفر است. مرد با این خبر به زانو درآمد. او هرگز فکرش را هم نمی‌کرد که بچه‌شان از دست برود.

بعد از عمل سزارین، پدر را به اتاق مجاور بردند تا پسرش را ببینند. او ریزترین بچه دنیا بود. این بچه ۲۵ سانتی‌متر قد و فقط ۳۰۰ گرم وزن داشت. پزشکان سعی کردند ریه‌های بچه را با دستگاه تنفس مصنوعی باد کنند، اما ضربان قلب او کاهش یافت. پزشک متخصص بیمارستان گفت که دیگر هیچ کاری از دستش برنمی‌آید. پدر در سرش فریاد زد: «خدایا کمک!» و درست در همان لحظه دستگاه تنفس مصنوعی توانست ریه‌های بچه را باد کند و ضربان قلب او هم بالا رفت.

روزها گذشت. تمام پزشکان بیمارستان می‌گفتند که بچه زنده نمی‌ماند. اما این مردی که تمام عمرش بدبین بود کم‌کم آنچه را که می‌خواست مجسم کرد. او هر شب که به رختخواب می‌رفت مجسم می‌کرد که نور عشق بر پسرش می‌تابد. وقتی صبح بیدار می‌شد، خدا را شکر می‌کرد که پسرش آن شب را هم به صبح رسانده است.

و هر روز حال پسرش بهتر می‌شد. این بچه توانست بر تمام موانعی که سر راهش قرار گرفته بود غلبه کند و پس از چهار ماه مراقبت شدید و دشوار، آن مرد و زنش توانستند بچه‌شان یعنی بچه‌ای که **شانس بقای او را صفر درصد** تعیین کرده بودند، بگیرند و به خانه ببرند.

نکات قدرت

- هرچه را که با باورها یا احساسات شدیدتان مدام به بدن‌تان می‌دهید، در بدن‌تان دریافت می‌کنید. هر احساسی که دارید تک‌تک سلول‌ها و اندام‌های کل بدن‌تان را اشباع می‌سازد.
- شما پادشاه قلمرو خود هستید، و سلول‌های شما وفادارترین رعایایی هستند که بی‌چون و چرا به شما خدمت می‌کنند، پس هرچه فکر می‌کنید و احساس می‌کنید، قانون قلمرو شما یعنی قانون درون بدن‌تان می‌شود.
- وقتی در رابطه با آنچه نمی‌خواهید افکار و احساسات منفی بروز می‌دهید، نیروی سلامت سلول‌هاتان کاهش می‌یابد! وقتی نسبت به چیزی احساس عشق می‌کنید ـ مثلاً نسبت به یک روز آفتابی، خانه نو، دوست، یا ترفیع شغلی ـ بدن‌تان نیروی کامل سلامتی را دریافت می‌کند.
- شکرگزاری بزرگ‌ترین عامل فزونی‌بخش است، پس در تک‌تک روزهای زندگی‌تان، به خاطر سلامتی‌تان خدا را شکر کنید.
- برای هرچه که درباره بدن‌تان دوست دارید بگویید خدا را شکر، و چیزهایی را که دوست ندارید نادیده بگیرید.
- برای بهبود سلامت‌تان، بیش‌تر از پنجاه درصد اوقات روزتان عشق عطا کنید. فقط ۵۱ درصد کافی است تا کفه ترازو از بیماری به سلامتی برود.

- اگر با بیماری روبه‌رو هستید، نهایت تلاش‌تان را بکنید تا با افکار و کلام‌تان گرفتارش نشوید. به جای این کار، به سلامتی‌تان عشق عطا کنید، مالک سلامتی شوید و آن را از آنِ خود سازید.
- برای برخورداری از وزن عالی، بدن عالی، و سلامت کامل اندام‌هاتان عشق عطا کنید و داشتن آن‌ها را مجسم کنید، و برای هرچه که دارید خدا را از ته دل شکر کنید!
- اگر باور داشته باشید که وضع بدن‌تان با بالا رفتن سن‌تان بدتر می‌شود، این باور را از خود بروز می‌دهید و قانون جذب باید همان شرایط را به شما برگرداند.
- احساس جوانی کنید و احساس پیری را متوقف کنید.
- هرگاه که بخواهید، از طریق احساس عشق و شکرگزاری، بدن‌تان تغییر خواهد کرد.

قدرت و شما

«قدرت کسب سعادت، خیر و نیکی، و هر چیزی که در زندگی لازم داریم در درون تک‌تک ماست. قدرت ـ قدرت نامحدود ـ آن‌جاست.»

رابرت کولیر (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۵۰ـ۱۸۸۵)

همه چیز ارتعاش است ـ همه چیز! هر کلمه ارتعاش است، هر صدا، هر رنگ، هر درخت، حیوان، گیاه، ماده معدنی، و هر شیء مادی ارتعاش است. هر نوع غذا و مایعی ارتعاش دارد. هر مکان، شهر، و کشوری ارتعاشی دارد. عناصر هوا، آتش، خاک، و آب همگی ارتعاش دارند. سلامتی، بیماری، پول زیاد، بی‌پولی، موفقیت و شکست همگی ارتعاش دارند. هر رویداد، وضعیت، و شرایطی ارتعاشی دارد. حتی اسم شما ارتعاش دارد. اما اسم واقعی ارتعاش شما چیزی است که احساس می‌کنید! هر چیزی که احساس می‌کنید چیزی با ارتعاش مشابه را به زندگی‌تان می‌آورد.

وقتی احساس شادی می‌کنید، و همچنان شاد می‌مانید، فقط اشخاص شاد، شرایط شاد، و رویدادهای شاد می‌توانند وارد زندگی‌تان شوند. اگر احساس ناراحتی و فشار کنید، و همچنان ناراحت بمانید، فقط ناراحتی و فشار بیش‌تر می‌تواند از طریق اشخاص، شرایط و رویدادها وارد زندگی‌تان شود. وقتی دیرتان شده و با عجله خواسته‌اید به جایی بروید این واقعیت را دیده‌اید. شتاب و عجله یک احساس منفی است، و مثل روز روشن است که وقتی عجله دارید و می‌ترسید دیر برسید، انواع موانع سر راه‌تان پدید می‌آید.

می‌بینید که چقدر مهم است که هر روز صبح‌تان را با احساس خوب شروع کنید؟ اگر وقت نگذارید تا احساس خوب داشته باشید، آن‌وقت در طول روز چیزهای خوب دریافت نمی‌کنید. و وقتی احساسات منفی از راه برسند، تغییر دادن آن‌ها خیلی بیش‌تر طول می‌کشد، زیرا وقتی آن‌ها جلوی چشم‌تان باشند واقعاً باورشان می‌کنید! وقت گذاشتن برای ایجاد احساس خوب در آغاز روز تا بعداً هیچ احساس منفی‌ای پیش نیاید خیلی آسان‌تر است. شما با تغییر احساس‌تان می‌توانید هر چیز زندگی‌تان را تغییر دهید، اما آیا بهتر نیست که از آغاز احساسات خوب بیش‌تری داشته باشید؟

فیلم زندگی‌تان را تماشا کنید!

زندگی جادویی است! اتفاقاتی که در هر روز زندگی شما می‌افتد بسیار جادویی‌تر از هر فیلم سینمایی‌ای است که ممکن است ببینید، اما باید به اتفاقات هر روز با همان تمرکزی **نگاه کنید** که یک فیلم سینمایی را تماشا می‌کنید. اگر موقع تماشای فیلمی حواس‌تان با زنگ تلفن پرت شود یا به خواب بروید، اتفاقات در حال رخ دادن را نمی‌بینید. در مورد فیلم سینمایی زندگی شما هم که مدام روی پرده هرروزتان در حال نمایش است همین‌طور است. اگر خواب‌آلوده به این‌طرف و آن‌طرف بروید و هشیار نباشید، پیام‌ها و همزمانی‌هایی که مدام با شما سخن می‌گویند و راهنمایی و هدایت‌تان می‌کنند را از دست می‌دهید!

زندگی به شما پاسخ می‌گوید. زندگی با شما سخن می‌گوید. هیچ چیز اتفاقی یا تصادفی‌ای در کار نیست: هر چیزی ارتعاش دارد و وقتی چیزی وارد زندگی‌تان می‌شود به این معناست که با شما هم‌ارتعاش است. هر چیزی که می‌بینید ـ هر نشانه، رنگ، شخص، شیء ـ هر چیزی که می‌شنوید، و هر شرایط و رویدادی با شما هم‌ارتعاش است.

«حقایق مربوط به این قضیه چنان حیرت‌انگیز است که گویی خود خالق جهان هستی این سیاره را به طور الکتریکی طراحی کرده است.»
نیکولا تسلا (مخترع رادیو) (۱۹۴۳-۱۸۵۶)

شما می‌دانید که وقتی در حال رانندگی هستید و ماشین پلیس را می‌بینید ناگهان هوشیارتر می‌شوید. دلیلی هست که ماشین پلیس را دیده‌اید و دیدنش به احتمال قوی به شما می‌گوید: «هشیارتر باش!» دیدن ماشین پلیس حتی می‌تواند معنای بیش‌تری هم برای شما داشته باشد، اما برای دریافت پاسخ باید بپرسید: «این قضیه چه چیزی می‌خواهد به من بگوید؟» پلیس معرف نظم و قانون است، پس ماشین پلیس می‌تواند پیام وجود بی‌نظمی‌ای در زندگی شما باشد، مثلاً این‌که یادتان رفت به دوستی زنگ بزنید، یا از کسی برای چیزی تشکر نکردید.

وقتی آژیر آمبولانسی را می‌شنوید، به شما چه می‌گوید؟ آیا می‌گوید که به خاطر سلامتی‌تان خدا را شکر کنید؟ آیا یادآوری می‌کند که به خاطر سلامتی عزیزان‌تان خدا را شکر کنید؟ وقتی عبور سریع ماشین‌های آتش‌نشانی با چراغ‌ها و آژیرهای آن‌ها را می‌بینید، به **شما** چه می‌گویید؟ آیا می‌گوید آتش عشق‌تان را شعله‌ور کنید؟ تنها شما معنای اتفاقات زندگی‌تان را می‌دانید، اما باید نسبت به وقایع اطراف‌تان هشیار باشید تا بتوانید سؤال بپرسید و معنای پیام‌ها را دریافت کنید.

واقعیت این است که مدام به شما پیام داده می‌شود و شما در **تمام** طول عمرتان این پیام‌ها را دریافت کرده‌اید! هر وقت من چیزی می‌شنوم، حتی اگر کلمات گفت‌وگوی دو غریبه‌ای باشد که کنارم ایستاده‌اند، اگر بتوانم آن کلمات را بشنوم پس معنایی در زندگی من دارند. کلام آن‌ها پیامی برای من است، کلام آن‌ها مربوط به من است، و آن‌ها درباره زندگی من دارند نظر می‌دهند. اگر در حال سفر باشم و علامتی در جاده ببینم و کلماتش را بخوانم، آن کلمات برای من بامعنا هستند، حامل پیامی برای من هستند، و

مربوط به من هستند. آن‌ها به این علت مربوط به من هستند که من با آن‌ها هم‌ارتعاش هستم. اگر من ارتعاش متفاوتی داشتم متوجه آن علامت نمی‌شدم، و در محدوده شنوایی گفت‌وگوی آن دو نفر هم نبودم.

تک‌تک چیزهایی که در هر روز مرا احاطه کرده با من سخن می‌گوید، و مدام به من پیام می‌دهد. اگر متوجه شوم که اطرافیانم به اندازه گذشته شاد نیستند و لبخند نمی‌زنند، می‌فهمم که ارتعاش احساسی‌ام پایین آمده و فورا به چیزهایی که دوست دارم فکر می‌کنم و آن‌قدر به این کار ادامه می‌دهم تا شادتر شوم.

«خود ما باید همان تغییری باشیم که آرزو داریم در جهان ببینیم.»

مهاتما گاندی (رهبر سیاسی هند) (۱۹۴۸ـ۱۸۶۹)

نماد مخفی شما

شما می‌توانید این بازی را با قانون جذب بکنید که درخواست کنید مدرک عینی و ظاهری نیروی عشق را نشان‌تان دهد. به چیزی که دوست دارید فکر کنید، و آن‌را نماد نیروی عشق‌تان بسازید. هرگاه نمادتان را می‌بینید یا نامش را می‌شنوید، می‌فهمید که نیروی عشق با شماست. من از نور درخشان و پرتلألؤ به عنوان نمادم استفاده می‌کنم، بنابراین اگر نور خورشید چشمم را بزند، یا اگر بازتاب چیزی را با نورش به چشم ببینم، می‌دانم که این نیروی عشق است و نیروی عشق با من است. وقتی سرشار از شادی و عشق هستم، نور عشق بازتاب چیزی در اطَرافم را به من نشان می‌دهد. خواهرم از رنگین‌کمان به عنوان نمادش استفاده می‌کند، و وقتی سرشار از عشق و قدردانی است، هرجا را که می‌نگرد رنگین‌کمان‌های نور می‌بیند و انواع و اقسام رنگین‌کمان‌ها در اطرافش هست. شما می‌توانید از ستارگان، طلا، نقره، یا هر رنگ، حیوان، پرنده، درخت، یا گلی که دوست دارید به عنوان نمادتان استفاده کنید. شما می‌توانید از واژه‌ها یا صداها به

عنوان نماد مخفی‌تان استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که هرچه را که انتخاب می‌کنید، چیزی باشد که واقعاً دوستش دارید و تحسین می‌کنید.

در صورت تمایل می‌توانید نمادی را به عنوان علامت هشدار از جانب نیروی عشق انتخاب کنید تا به شما هشدار بدهد. در حقیقت شما تمام مدت پیام‌ها و هشدارها را دریافت می‌کنید. وقتی چیزی از دست‌تان می‌افتد، وقتی پای‌تان می‌لغزد، وقتی لباس‌تان به چیزی گیر می‌کند، یا وقتی محکم به چیزی برخورد می‌کنید ـ همه این‌ها هشدارها و پیام‌هایی هستند که می‌گویند فکری یا احساسی را متوقف کنید! هیچ چیز اتفاقی یا تصادفی‌ای در زندگی نیست ـ همه چیز همزمانی است ـ زیرا همه چیز دارای ارتعاش است. این صرفاً علم فیزیک زندگی و جهان هستی در عمل است.

«وقتی به منظومه شمسی می‌نگرم، زمین را در فاصله درستی از خورشید می‌بینم که مقدار درستی گرما و نور دریافت می‌کند. تصادفی این گونه نشده است.»

آیساک نیوتن (ریاضیدان و فیزیکدان) (۱۷۲۷ـ۱۶۴۳)

زندگی جادویی است

من و عشق دست در دست هم پیش می‌رویم، و این جادویی‌ترین و هیجان‌انگیزترین رابطه‌ای است که کسی می‌تواند داشته باشد. حالا می‌خواهم به شما بگویم که هر روز چطور با این دانش زندگی می‌کنم.

من هر روز صبح که بیدار می‌شوم، خدا را شکر می‌کنم که زنده‌ام و برای همه کس و همه چیز زندگی‌ام هم خدا را شکر می‌کنم. من هر روز صبح پانزده دقیقه وقت صرف می‌کنم تا احساس عشق کنم و آن‌را به جهان بیرون بفرستم.

من اول صبح روزم را مجسم می‌کنم. مجسم می‌کنم که روزم خوب پیش می‌رود و این را احساس می‌کنم. من پیش از دست زدن به کاری برای

هر چیزی که در زندگی‌ام خوب پیش می‌رود احساس عشق می‌کنم و این را مجسم می‌کنم. من در هر کاری که می‌کنم نیروی عشق را مقدم قرار می‌دهم، و **پیش از** دست زدن به هر کاری تا آن‌جا که می‌توانم نیروی عشق را احساس می‌کنم! من تا زمانی که احساس خوب نداشته باشم، ای‌میل‌ها یا بسته‌های پستی‌ام را باز نمی‌کنم، تلفن مهمی نمی‌زنم یا به تلفن مهمی پاسخ نمی‌دهم، و هیچ کار مهم دیگری نمی‌کنم.

صبح‌ها وقتی لباس می‌پوشم برای لباس‌هایم احساس قدردانی بسیار می‌کنم. به علاوه برای صرفه‌جویی در وقتم می‌پرسم «بهترین لباس برای امروز کدام است؟» چند سال پیش تصمیم گرفتم بازی قانون جذب را با کمد لباسم انجام دهم، یعنی به جای این‌که سعی کنم ببینم کدام دامن به کدام بلوز می‌آید و چند بار آن‌ها را بپوشم و بعد ببینم به هم نمی‌آیند (که باعث می‌شود چیزهای بیش‌تری به هم نیایند)، تصمیم گرفتم این کار را به دست نیروی عشق بسپارم. بنابراین تنها کاری که من می‌کنم این است که **مجسم می‌کنم** لباسی که می‌پوشم خیلی قشنگ و عالی است و احساس خوبی از پوشیدنش دست می‌دهد. حالا پس از مجسم کردن، احساس کردن، و پرسیدن این پرسش که «امروز چه بپوشم؟»، در نهایت حیرت می‌بینم که هرچه می‌پوشم خوب و عالی است.

وقتی در خیابان راه می‌روم هشیار می‌مانم و به رهگذرانی که از کنارم می‌گذرند توجه می‌کنم. من تا آن‌جا که بتوانم برای تعداد بیش‌تری از این اشخاص، افکار و احساسات پرمهر می‌فرستم. من به چهره هر شخص نگاه می‌کنم مهر و محبت درونم را احساس می‌کنم، و مجسم می‌کنم که او آن‌را دریافت می‌کند. من می‌دانم که نیروی عشق منشأ فراوانی پول، روابط شاد، و سلامت کامل، و هر چیزی است که انسان دوست دارد، بنابراین عشق را به سوی دیگران می‌فرستم زیرا می‌دانم که با این کار آنچه را که آن‌ها لازم دارند به سوی‌شان می‌فرستم.

وقتی کسی را می‌بینم که محتاج چیزی به نظر می‌رسد، مثلاً کسی که

نمی‌تواند چیزی را که می‌خواهد بخرد، فکر فراوانی پول را به سوی او می‌فرستم. اگر کسی ناراحت و عصبانی به نظر برسد، فکر شادی و خوشحالی را به سویش می‌فرستم. اگر کسی تحت فشار و در حال شتاب به نظر برسد، فکر صلح و سرور را به سویش می‌فرستم. چه در حال خرید مواد غذایی باشم، چه در حال راه رفتن در خیابان، یا رانندگی، هرگاه میان مردم هستم نهایت تلاشم را می‌کنم تا عشق بفرستم. در عین حال می‌دانم که هرگاه شخص محتاجی را می‌بینم، حاوی این پیام برای من است که به خاطر پول، خوشبختی، و صلح و سرور موجود در زندگی‌ام شکرگزار باشم.

وقتی سوار هواپیما هستم برای همه عشق و محبت می‌فرستم. وقتی در رستوران هستم، برای مردم و برای غذا عشق می‌فرستم. موقع کار با سازمان‌ها یا شرکت‌ها، یا موقع خرید از فروشگاه‌ها برای همه عشق می‌فرستم.

وقتی سوار ماشینم می‌شوم تا به جایی بروم، مجسم می‌کنم که شاد و سالم به خانه برمی‌گردم، و می‌گویم «خدایا شکر». وقتی می‌خواهم رانندگی کنم، می‌پرسم «بهترین مسیر کدام است؟» هر بار که وارد خانه‌ام می‌شوم یا از آن خارج می‌شوم، به خاطر خانه‌ام می‌گویم «خدایا شکر». وقتی در سوپرمارکت خرید می‌کنم، می‌پرسم «چه کار دیگری باید بکنم؟» و «آیا همه چیز دارم؟» و همیشه پاسخ‌ها را دریافت می‌کنم.

«بی‌شک دانش قفل است، و کلید آن پرسش است.»

امام جعفر صادق (امام ششم شیعیان جهان) (۷۶۵–۷۰۲)

من هر روز پرسش‌های بسیاری می‌پرسم، گاه صدها پرسش. من می‌پرسم «امروز کارم چطور است؟»، «در این وضعیت چه‌کار کنم؟»، «بهترین تصمیم چیست؟»، «راه حل این مشکل چیست؟»، «بهترین انتخاب

برای من چیست؟»، «آیا این شخص یا این شرکت حق دارد؟»، «چطور می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟»، «چطور می‌توانم روحیه‌ام را بالاتر ببرم؟»، «امروز کجا باید عشق و محبت عطا کنم؟»، «چه چیزی می‌توانم ببینم که شکرگزارش باشم؟»

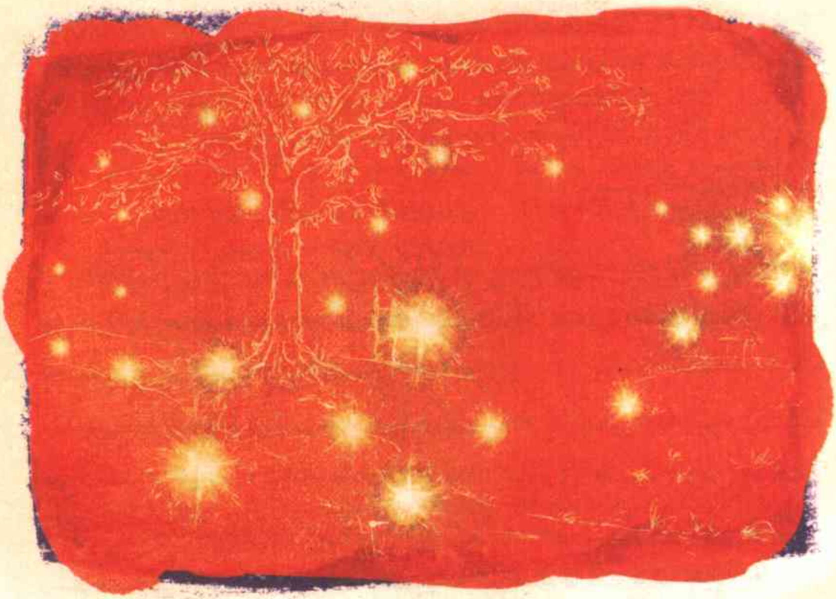
وقتی پرسشی می‌پرسید، پرسشی **می‌دهید**، و باید پاسخی **دریافت کنید**! اما شما باید هشیار و آگاه باشید تا پاسخ پرسش‌هاتان را ببینید یا بشنوید. شاید پاسخ‌ها را با خواندن چیزی، شنیدن چیزی، یا خواب دیدن چیزی دریافت کنید. گاهی هم ناگهان خود به خود پاسخ پرسش‌تان را دریافت می‌کنید. اما همیشه پاسخ را دریافت می‌کنید!

اگر چیزی مثلاً دسته کلیدم را جا بگذارم، می‌پرسم: «دسته کلیدم کجاست؟» و همیشه پاسخ را دریافت می‌کنم. اما کار این‌جا تمام نمی‌شود. وقتی دسته کلیدم را پیدا کردم می‌پرسم: «این موضوع چه چیزی به من می‌گوید؟» به عبارت دیگر، چرا دسته کلیدم را جا گذاشتم؟ زیرا برای هر چیزی دلیلی هست! هیچ چیز اتفاقی یا تصادفی نیست. گاهی پاسخی که دریافت می‌کنم این است: «سرعتت را کم کن، داری تند می‌روی.» گاهی پاسخ این است: «کیف پولت توی کیف دستی‌ات نیست.» و اطراف اتاقی که دسته کلیدم را آن‌جا پیدا کردم نگاه می‌کنم و می‌بینم کیف پولم آن‌جاست. گاهی همان موقع پاسخ دریافت نمی‌کنم بلکه وقتی از در بیرون می‌روم تلفن زنگ می‌زند و قراری که داشته‌ام لغو می‌شود. من فوراً می‌فهمم که جا گذاشتن دسته کلیدم دلیل مثبتی داشته است. من عاشق طرز کار زندگی هستم، اما تا زمانی که پرسش‌ها را نپرسید پاسخی دریافت نمی‌کنید!

گاهی زندگی مشکلی را سر راهم قرار می‌دهد، اما من در چنین مواقعی می‌دانم که خودم آن‌را جذب کرده‌ام. من همیشه در مورد هر مشکلی می‌پرسم که چطور آن‌را جذب کردم تا بتوانم از آن یاد بگیرم ـ و در نتیجه دیگر آن کار را نکنم!

من در ازای هر چیزی که دریافت می‌کنم، تا آن‌جا که می‌توانم عشقم را

به جهان می‌بخشم. من همیشه در هر چیزی و هر کسی دنبال خیر و خوبی می‌گردم. من برای هر چیزی خدا را شکر می‌کنم. و همچنان‌که عشق عطا می‌کنم، نیروی عشق را که در من جاری می‌شود و چنان سراپای وجودم را از عشق و شادمانی لبریز می‌کند که نفسم را بند می‌آورد احساس می‌کنم. حتی وقتی سعیَ می‌کنید در ازای چیزی که دریافت کرده‌اید عشق عطا کنید، نیروی عشق شما آن عشق را چندبرابر می‌کند و عشق **بیش‌تری** را به شما برمی‌گرداند! یک بار که این را در زندگی احساس کردید، دیگر هرگز همان موجود قبلی نخواهید بود.



عشق برای شما هر کاری می‌کند

شما می‌توانید از نیروی عشق استفاده کنید تا در هر زمینه‌ای از زندگی‌تان کمک‌تان کند. شما می‌توانید هر چیزی را که لازم است به یاد بیاورید به نیروی عشق بسپارید، و از نیروی عشق بخواهید تا در زمان مناسب آن‌را به یادتان بیاورد. شما می‌توانید کاری کنید که نیروی عشق ساعت شماطه‌دارتان باشد و در هر ساعتی که می‌خواهید بیدارتان کند. نیروی عشق دستیار شخصی شما، مدیر مالی شما، مشاور پزشکی شما، و مشاور روابط شما خواهد بود و پول شما، وزن شما، غذای شما، روابط شما، یا هر کاری را که به عهده‌اش بگذارید مدیریت خواهد کرد. اما فقط زمانی این کار را خواهد کرد که از طریق عشق و شکرگزاری و تحسین و تمجید با آن متحد شوید! فقط زمانی این کار را خواهد کرد که از طریق عشق به آن بپیوندید و چنگال محکم خود بر زندگی و سعی در کنترل کردن چیزها را رها کنید.

«همچنان‌که ایمان‌تان بیش‌تر می‌شود درمی‌یابید که دیگر نیازی به کنترل کردن نیست، و همه چیز همان‌طور که باید جاری می‌شود، و شما نیز همراه آن به سوی بهجت و خیر و منفعت خویش جاری می‌شوید.»

وینگات پاین (نویسنده و عکاس) (۱۹۸۷ـ۱۹۱۵)

با بزرگ‌ترین نیروی زندگی متحد شوید. و هرچه که از نیروی عشق می‌خواهید، مجسم کنید که آن‌را دارید، و آن‌را با عشق و شکرگزاری مطلق احساس کنید، تا دریافتش کنید.

از قوه تخیل‌تان استفاده کنید و به تمام کارهایی که نیروی عشق می‌تواند برای شما انجام دهد فکر کنید. نیروی عشق، هوش حیات و کائنات است. اگر بتوانید هوشی که می‌تواند گلی را برویاند یا سلولی در بدن انسانی خلق کند را مجسم کنید، خواهید دانست که هیچ پرسشی نیست که بپرسید و بهترین پاسخ را برای وضعیت‌تان دریافت نکنید. عشق برای شما همه کار می‌کند، اما شما باید با آن متحد شوید تا قدرت آن در زندگی‌تان را تحقق بخشید.

واقعاً چه اهمیتی دارد؟

«در میان انباشتگی، سادگی را بیابید. در میان ناهماهنگی، هماهنگی را بیابید. بدانید که در هر مشکلی، فرصت هست.»

آلبرت اینشتین (فیزیکدان ـ برنده جایزه نوبل) (۱۹۵۵ـ۱۸۷۹)

اگر ذهن‌تان بیش از حد درگیر جزییات باشد، این جزییات بی‌اهمیت باعث پرت شدن حواس‌تان و کاهش توان‌تان می‌شود. اگر مدام درگیر جزییات بی‌اهمیت باشید. نمی‌توانید به طور کامل احساس خوب داشته باشید. واقعاً چه اهمیتی دارد که درست پیش از بسته شدن خشکشویی، لباس‌هاتان را به آن بدهید؟ چه اهمیتی برای زندگی **شما** دارد که تیم

ورزشی مورد علاقه‌تان این هفته برنده نشد؟ همیشه هفته بعد هم هست. چه اهمیتی دارد که به موقع به اتوبوس نرسیدید؟ چه اهمیتی دارد که پرتقال‌های مغازه میوه‌فروشی تمام شده است؟ چه اهمیتی دارد که مجبورید چند دقیقه در صف بایستید؟ در برابر تصویر بزرگ امور، این چیزهای جزیی چه اهمیتی دارند؟

جزییات کوچک و بی‌اهمیت حواس‌تان را پرت می‌کنند و می‌توانند در زندگی‌تان خرابکاری کنند. اگر بیش از حد به جزییات غیر ضروری اهمیت بدهید، احساس خوب نخواهید داشت. هیچ‌یک از این چیزها در طرح زندگی‌تان مهم نیست! حتی یکی‌شان! زندگی‌تان را ساده کنید. این کار را برای محافظت از احساسات خوب‌تان بکنید. این کار را بکنید، زیرا وقتی از شر جزییات کوچک خلاص شوید، برای تمام چیزهایی که می‌خواهید به زندگی‌تان سرازیر شود جا باز می‌کنید.

شما به زندگی معنا می‌بخشید

شما به هر چیز زندگی معنا می‌بخشید. هیچ وضعیتی با برچسب خوب یا بد نمی‌آید. همه چیز خنثی است. رنگین‌کمان و رعد و برق، خوب یا بد نیستند بلکه صرفاً رنگین‌کمان و رعد و برق هستند. شما با طرز احساس‌تان به رعد و برق معنا می‌بخشید. شما با طرز احساس‌تان به هر چیز معنا می‌بخشید. هیچ شغلی خوب یا بد نیست، فقط یک شغل است، اما طرز احساس‌تان نسبت به شغل‌تان تعیین می‌کند که این شغل برای‌تان خوب است یا بد. هیچ رابطه‌ای به خودی خود خوب یا بد نیست، فقط یک رابطه است، اما طرز احساس‌تان نسبت به آن رابطه تعیین می‌کند که برای‌تان خوب است یا بد.

«هیچ چیز به خودی خود خوب یا بد نیست، فقط فکر ماست که آن را چنین می‌سازد.»

ویلیام شکسپیر (نمایشنامه‌نویس انگلیسی) (۱۶۱۶-۱۵۶۴)

اگر کسی به دیگری آسیب بزند، قانون جذب به طور قطع پاسخ می‌دهد. قانون جذب ممکن است از پلیس یا قوانین جزایی یا از راه‌های دیگر استفاده کند تا دقیقاً همان چیزی را که آن شخص ارائه کرده به او برگرداند، اما یک چیز در رابطه با قانون جذب قطعی است: ما هرچه را که بدهیم دریافت می‌کنیم. اگر شنیدید که کسی از جانب کس دیگری آسیب دیده، برای شخص آسیب‌دیده احساس شفقت کنید اما در مورد هیچ‌کس قضاوت نکنید. اگر درباره کسی قضاوت کنید و فکر کنید آدم بدی است، عشق عطا نمی‌کنید و با فکر کردن به این‌که او آدم بدی است درواقع روی خودتان هم برچسب بد زده‌اید. هرچه بدهید، **شما** همان را دریافت می‌کنید. وقتی درباره کسی احساس بد دارید، صرف‌نظر از این‌که او چه‌کار کرده، آن احساسات بد به سوی **شما** برمی‌گردند! آن‌ها با همان نیرویی که بیرون‌شان فرستادید به سوی شما برمی‌گردند و شرایط منفی در زندگی **شما** خلق می‌کنند. از نظر نیروی عشق **هیچ** عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست!

«زندگی‌ای که با عشق به کل زندگی سپری شود، زندگی غنی و سرشاری است که زیبایی و قدرتش مدام گسترده می‌شود.»

رالف والدو تراین (نویسنده نهضت اندیشه نو) (۱۹۵۸-۱۸۶۶)

عشق تنها قدرت دنیاست

نیروی عشق هیچ ضدی ندارد. در زندگی، هیچ قدرتی جز عشق نیست. هیچ نیروی منفی‌ای در کار نیست. در ایام باستان، گاهی به امر منفی می‌گفتند «شیطان» یا «شر». وسوسه شدن توسط شر یا شیطان صرفاً به

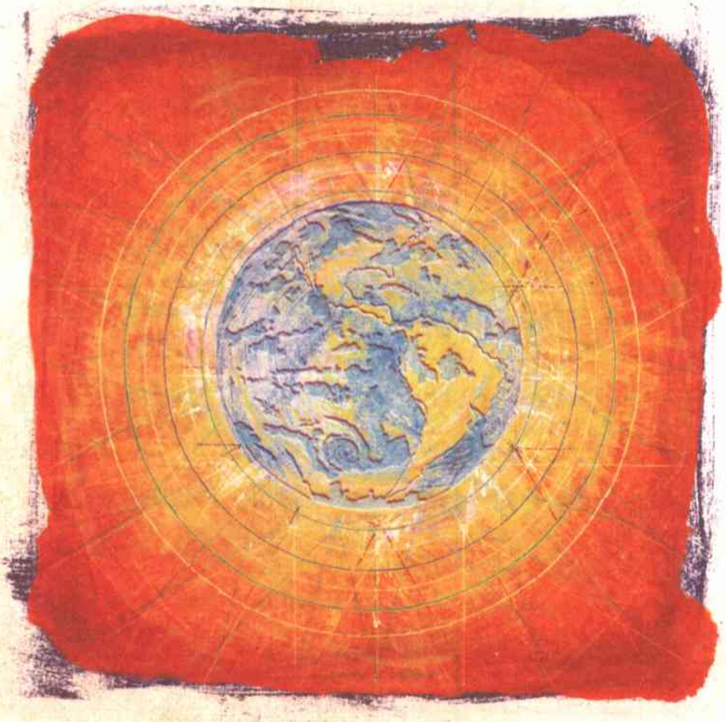
معنی وسوسه افکار و احساسات منفی به جای محکم ایستادن در پناه نیروی مثبت عشق بود. هیچ نیروی منفی‌ای در کار نیست. فقط یک نیرو هست، و آن نیرو عشق است.

تمام چیزهای منفی‌ای که در دنیا می‌بینید همیشه و همیشه مظهر بی‌عشقی است. این‌ها چه خصایص منفی یک شخص باشد چه مکان، شرایط، یا رویدادی، همیشه از بی‌عشقی می‌آید. هیچ نیروی اندوهی در کار نیست، فقط عدم شادی هست، و تمام شادی‌ها ناشی از عشق است. هیچ نیروی شکستی در کار نیست. شکست فقط عدم موفقیت است، و تمام موفقیت‌ها ناشی از عشق است. هیچ نیروی بیماری‌ای نیست، بیماری فقط عدم سلامتی است، و همه سلامتی‌ها ناشی از عشق است. هیچ نیروی فقری نیست، فقر فقط عدم فراوانی است، و تمام فراوانی‌ها ناشی از عشق است. عشق نیروی مثبت زندگی است، و **هر** شرایط منفی‌ای **همیشه** ناشی از بی‌عشقی است.

وقتی مردم به نقطه‌ای برسند که بیش‌تر از منفی‌بافی، عشق عطا کنند، خواهیم دید که همه منفی‌ها به سرعت از سیاره‌مان محو می‌شود. فکرش را بکنید! هر بار که شما تصمیم می‌گیرید عشق عطا کنید، عشق‌تان کمک می‌کند تا کفه مثبت ترازوی کل دنیا سنگین‌تر شود! بعضی‌ها معتقدند که هم‌اکنون ما به این نقطه بسیار نزدیک شده‌ایم. چه حق با آن‌ها باشد چه نباشد، **اکنون** بیش از هر زمان دیگری وقت آن است که عشق و افکار و احساسات مثبت عطا کنیم. این کار را به خاطر زندگی‌تان بکنید. این کار را به خاطر کشورتان بکنید. این کار را به خاطر دنیا بکنید.

«وقتی دل درست شود، زندگی شخصی درست می‌شود. وقتی زندگی شخصی درست شود، زندگی خانوادگی درست می‌شود. وقتی زندگی خانوادگی نظم پذیرد، زندگی ملی منظم می‌شود: و وقتی زندگی ملی منظم باشد، آن‌گاه جهان در صلح و آرامش است.»

کنفوسیوس (فیلسوف چین پاستان) (۴۷۹–۵۵۱ ق.م)



شما تا این اندازه در جهان قدرت دارید زیرا تا این اندازه می‌توانید عشق عطا کنید.

نکات قدرت

- همه چیز ارتعاش است ـ همه چیز! هر چیزی که احساس می‌کنید چیزی با ارتعاش مشابه را به زندگی‌تان می‌آورد.
- زندگی به شما پاسخ می‌دهد. زندگی با شما سخن می‌گوید. هر چیزی که می‌بینید ـ هر نشانه، رنگ، شخص، شیء ـ هر چیزی که می‌شنوید، و هر شرایط و رویدادی با شما هم‌ارتعاش است.
- وقتی احساس شادی می‌کنید، و همچنان شاد می‌مانید، فقط اشخاص شاد، شرایط شاد، و رویدادهای شاد می‌توانند وارد زندگی‌تان شوند.
- هیچ چیز در زندگی اتفاقی یا تصادفی نیست ـ همه چیز همزمانی است ـ زیرا همه چیز دارای ارتعاش است. این صرفاً علم فیزیک زندگی و جهان هستی در عمل است.
- به چیزی که دوست دارید فکر کنید، و آن‌را نماد نیروی عشق بسازید. هرگاه نمادتان را می‌بینید یا نامش را می‌شنوید، می‌فهمید که نیروی عشق با شماست.
- نیروی عشق را مقدم بر هر کاری که می‌کنید قرار دهید. مجسم کنید که هر روز همه کارها خوب پیش می‌رود و پیش از دست زدن به هر کاری تا آن‌جا که می‌توانید عشق را در درون‌تان احساس کنید.
- هر روز پرسش‌هایی بپرسید. وقتی پرسشی می‌پرسید، پرسشی می‌دهید، و باید پاسخی دریافت کنید!

- از نیروی عشق استفاده کنید تا در هر زمینه‌ای از زندگی‌تان کمک‌تان کند. نیروی عشق، دستیار شخصی شما، مدیر مالی شما، مشاور پزشکی شما و مشاور روابط شماست.
- اگر ذهن‌تان بیش از حد درگیر جزییات باشد، این جزییات بی‌اهمیت باعث پرت شدن حواس‌تان و کاهش توان‌تان می‌شود. زندگی‌تان را ساده کنید، و اهمیت زیادی به چیزهای جزیی ندهید. واقعاً این‌ها چه اهمیتی دارد؟
- نیروی عشق هیچ ضدی ندارد. در زندگی، هیچ قدرتی جز عشق نیست. تمام چیزهای منفی‌ای که در دنیا می‌بینید همیشه و همیشه بی‌عشقی است.

قدرت و زندگی

انسان نمی‌تواند **نبودن** را مجسم کند. ما می‌توانیم مجسم کنیم که بدن‌مان زنده نباشد، اما نمی‌توانیم نبودن را مجسم کنیم. فکر می‌کنید علتش چیست؟ فکر می‌کنید همین‌طوری و شانسی است؟ نیست. شما نمی‌توانید نبودن خودتان را مجسم کنید زیرا نبودن برای‌تان غیر ممکن است! اگر می‌توانستید مجسمش کنید، آن‌وقت می‌توانستید خلقش کنید، و شما هرگز نمی‌توانید نبودن را خلق کنید! شما همیشه خواهید بود زیرا بخشی از عالم خلقت هستید.

پس وقتی انسان می‌میرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ بدن ناوجود نمی‌شود، زیرا چنین چیزی در کار نیست. بدن با عناصر طبیعی موجود ترکیب می‌شود و وجودی که در درون شماست ـ خود واقعی **شما**ـ نیز از بین نمی‌رود و ناوجود نمی‌شود. خود واژه «بودن» به شما می‌گوید که همیشه خواهید بود. شما انسانی که «موجود بوده» نیستید! شما موجود ابدی‌ای هستید که به طور موقت در بدن انسانی خود زندگی می‌کنید. اگر از بودن بازمی‌ایستادید، فضای خالی‌ای در جهان هستی می‌بود، و کل کائنات در آن فضای خالی سقوط می‌کرد.

تنها علت این‌که شما نمی‌توانید دیگران را پس از این‌که بدن‌شان را ترک کردند ببینید، این است که نمی‌توانید ارتعاش عشق را ببینید. شما ارتعاش نور ماورای بنفش را هم نمی‌توانید ببینید، و ارتعاش عشق ـ که ارتعاش

کسانی است که از دنیا رفته‌اند- بالاترین ارتعاش عالم آفرینش است. پیشرفته‌ترین تجهیزات علمی موجود در دنیا نیز نمی‌تواند ارتعاش عشق را شناسایی کند. اما یادتان باشد که شما می‌توانید عشق را **احساس کنید**، پس اگر کسی هست که دیگر نمی‌توانید او را ببینید، می‌توانید او را روی ارتعاش عشق احساس کنید. شما با احساس اندوه و یأس نمی‌توانید وجود آن‌ها را احساس کنید زیرا این ارتعاشات ابداً نزدیک ارتعاش آن‌ها نیستند. اما وقتی روی عالی‌ترین احساس عشق و قدردانی باشید، می‌توانید احساس‌شان کنید. آن‌ها هرگز دور از شما نیستند و شما هرگز از آن‌ها جدا نیستید. شما همیشه از طریق نیروی عشق به **همه چیز** زندگی وصل هستید.

بهشت در درون شماست

«تمام اصول آسمان و زمین در درون شما زندگی می‌کنند.»

موریهای وشیبا (بنیانگزار هنرهای رزمی آیکیدو) (۱۹۶۹-۱۸۸۳)

در متون کهن آمده که «بهشت در درون توست»، و آنچه آن‌ها از آن سخن می‌گویند ارتعاش وجود شماست. وقتی شما جسم فانی را ترک می‌کنید، به طور خودکار روی عالی‌ترین ارتعاش عشق ناب هستید، زیرا این ارتعاش وجود شماست. در ایام باستان، عالی‌ترین ارتعاش عشق ناب را بهشت می‌نامیدند.

اما بهشت برای این است که در این زندگی -نه وقتی جسم‌تان از دنیا رفت- آن‌را کشف کنید. شما قرار است وقتی روی زمین هستید بهشت را بیابید. و به راستی که بهشت در درون شماست. برای یافتن بهشت بر روی زمین باید با همان ارتعاش وجودتان، یعنی با عشق و سرور ناب زندگی کنید.

به خاطر عشق به زندگی

«مسأله این نیست که آیا واقعاً به زندگی ادامه خواهید داد یا نه، مسأله این است که آیا به لذت بردن از آن ادامه می‌دهید یا نه.»

رابرت چرمان (نویسنده و محقق بودیست) (متولد ۱۹۴۱)

شما وجودی ابدی هستید. شما تمام زمان موجود در دنیا را برای تجربه کردن همه چیز در اختیار دارید. هیچ کمبود وقتی در کار نیست زیرا شما تا ابد وقت دارید! شما ماجراهای بسیاری پیش رو دارید و چیزهای بسیاری را قرار است تجربه کنید. و نه‌فقط ماجراهای روی سیاره زمین، زیرا وقتی در سیاره زمین استاد شدیم تازه ماجراهای دنیاهای دیگر را آغاز خواهیم کرد. کهکشان‌ها، بُعدها، و زندگی‌هایی هست که اکنون حتی تصورش را نمی‌توانیم بکنیم اما همه آن‌ها را تجربه خواهیم کرد. و ما کم‌کم آن‌ها را با هم تجربه خواهیم کرد زیرا همه **ما** بخشی از عالم آفرینش هستیم. میلیاردها سال بعد، وقتی برای ماجرای بعدی‌مان به عالم آفرینش می‌نگریم، دنیاهای بی‌شمار، کهکشان‌های بی‌شمار، و ابعاد نامحدودی را می‌بینیم که تا ابدیت پیش روی‌مان گسترده شده‌اند.

حالا بعد از همه این حرف‌ها فکر نمی‌کنید بیش‌تر از آنچه که تابه‌حال تصورش را می‌کردید خاص هستید؟ فکر نمی‌کنید که ارزشمندتر از آنی هستید که تصور می‌کردید؟ بله، هر کسی که می‌شناسَید، و هر کسی که تابه‌حال بر روی زمین زندگی کرده هیچ پایانی ندارد!

حالا آیا نمی‌خواهید بازوان‌تان را دور زندگی حلقه کنید و بگویید **متشکرم**؟ آیا به خاطر ماجراهای پیش رو هیجان‌زده نیستید؟ آیا نمی‌خواهید روی قله کوه بایستید و با شادمانی فریاد بزنید و به حیات بی‌پایان بگویید **بله**!

مقصود زندگی شما

«هیچ دلیلی نیست که برای همه چیز شادی و شکرگزاری نکنید.»

گوتاما بودا (بنیانگزار بودیسم) (۴۸۳ـ۵۶۳ ق.م)

مقصود زندگی شَما شادی و سرور است، اما فکر می‌کنید بزرگ‌ترین شادی در زندگی چیست؟ عطا کردن! اگر کسی شش سال پیش به من می‌گفت که بزرگ‌ترین شادی زندگی عطا کردن است، می‌گفتم: «تو می‌توانی این را بگویی اما من در حال تلاش و تقلّا برای بقا هستم و به سختی می‌توانم از پس مخارجم بربیایم، بنابراین چیزی ندارم که بدهم.»

بزرگ‌ترین شادی زندگی، دادن و عطا کردن است زیرا تا زمانی که چیزی ندهید همیشه برای بقای‌تان در تقلّا خواهید بود. زندگی آکنده از مشکلات پشت سر هم است و درست موقعی که فکر می‌کنید همه چیز خوب پیش می‌رود، اتفاقی می‌افتد و دوباره درگیر مشکلات می‌شوید و به تقلّا می‌افتید. بزرگ‌ترین لذت زندگی، عطا کردن است و تنها یک چیز هست که می‌توانید عطا کنید ـ عشق‌تان! عشق شما، شادی شما، مثبت‌اندیشی شما، هیجان شما، شکرگزاری شما، و شور شما چیزهای حقیقی و همیشه ماندگار زندگی هستند. تمام ثروت‌های دنیا هم نمی‌تواند با گرانبهاترین موهبت کل آفرینش یعنی عشق درون شما برابری کند!

بهترین گوهرتان را عطا کنید. عشق‌تان را عطا کنید زیرا عشق مغناطیسی است که **همه** ثروت‌های زندگی را به سوی خود می‌کشد. به این ترتیب زندگی شما غنی‌تر از آنچه که تصورش را می‌کردید خواهد شد زیرا وقتی عشق عطا می‌کنید، تمامی مقصود زندگی‌تان را برآورده می‌سازید. وقتی عشق عطا می‌کنید، به قدری عشق و شادی دریافت می‌کنید که احساس خواهید کرد فراتر از توان شماست. اما شما **می‌توانید** عشق و شادی نامحدود را تاب بیاورید، زیرا این کسی است که هستید.

«روزی، آن‌گاه که بشر بر بادها، موج‌ها، جزر و مدها و جاذبه زمین غلبه کرد، انرژی عشق را در راه خدا به کار خواهیم گرفت، و آن‌گاه، برای دومین بار در تاریخ جهان، بشر بار دیگر آتش را کشف خواهد کرد.»

پی‌یر تیلهارد دو شاردن (کشیش و فیلسوف) (۱۹۵۵-۱۸۸۱)

شما با عشق‌تان به این دنیا آمدید، و این تنها چیزی است که با خود می‌برید. مادام که این‌جا هستید، هر بار که وجه مثبت را انتخاب می‌کنید، هر بار که احساس خوب را انتخاب می‌کنید، عشق‌تان را عطا می‌کنید، و با آن جهان را تابناک می‌کنید و هر چیزی که بتوانید آرزویش را داشته باشید، هر چیزی که بتوانید رؤیایش را داشته باشید، هر چیزی که دوست داشته باشید، هرجا که می‌روید در پی‌تان می‌آید.

شما بزرگ‌ترین نیروی کل کائنات را در دل خود دارید، و با آن، زندگی اعجاب‌انگیزی **خواهید داشت**.

قدرت در درون شماست.

آغاز

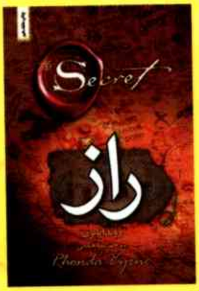
نکات قدرت

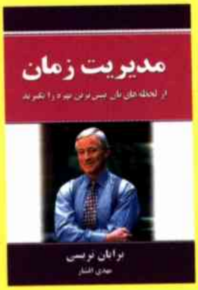
- شما همیشه خواهید بوَد زیرا شما بخشی از عالم خلقت هستید
- شما، هر شخصی که می‌شناسید، و هر شخصی که تابه‌حال زیسته است هیچ پایانی ندارد.
- برای یافتن بهشت بر روی زمین باید با همان ارتعاش وجودتان، یعنی با عشق و سرور ناب زندگی کنید.
- بزرگ‌ترین لذت زندگی، عطا کردن است زیرا تا زمانی که عطا نکنید، همیشه برای بقا تقلّا خواهید کرد.
- عشق شما، شادی شما، مثبت‌اندیشی شما، هیجان شما، شکرگزاری شما و شور شما چیزهای حقیقی و همیشه ماندگار زندگی هستند. تمام ثروت‌های دنیا هم نمی‌تواند با گرانبهاترین موهبت کل آفرینش یعنی عشق درون شما برابری کند!
- عشق عطا کنید زیرا عشق مغناطیسی است که **همه** ثروت‌های دنیا را به سوی خود می‌کشد.
- مادام که این‌جا هستید، هر بار که وجه مثبت را انتخاب می‌کنید، هر بار که احساس خوب را انتخاب می‌کنید، عشق‌تان را عطا می‌کنید، و با آن، جهان را تابناک می‌کنید.

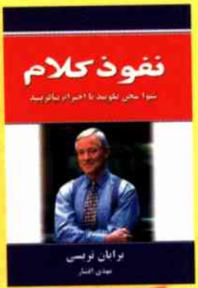
باشد تا قدرت، عشق و شادمانی را
برای کل هستی شما به ارمغان بیاورد.

این نیت من برای شما،
و برای دنیاست.

Ghasedak Saba







the Secret

the

POWER

شما قرار است یک زندگی اعجاب‌انگیز داشته باشید!

در این کتاب می‌خواهم راه رسیدن به یک زندگی اعجاب‌انگیز را نشان‌تان دهم. چیزهای زیادی هست که باید دربارهٔ زندگی بدانید، و همهٔ آن‌ها خوب است، در واقع خوب‌تر از خوب است. خارق‌العاده است!

زندگی بسیار آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنید، و وقتی طرز کار زندگی را درک کنید و **قدرت** نهفته در درون‌تان را بشناسید، جادوی زندگی را به طور تمام و کمال تجربه خواهید کرد و آن‌گاه یک زندگی اعجاب‌انگیز خواهید داشت!

اکنون بگذارید جادوی زندگی‌تان آغاز شود.

Rhonda Byrne

Movahed Simin

ISBN 98-600-5675-11-5

9786005675115

قاصدک صبا

۰۲۱ ۶۶۹۷۴۷۲۸ - ۶۶۴۸۶۴۰۴